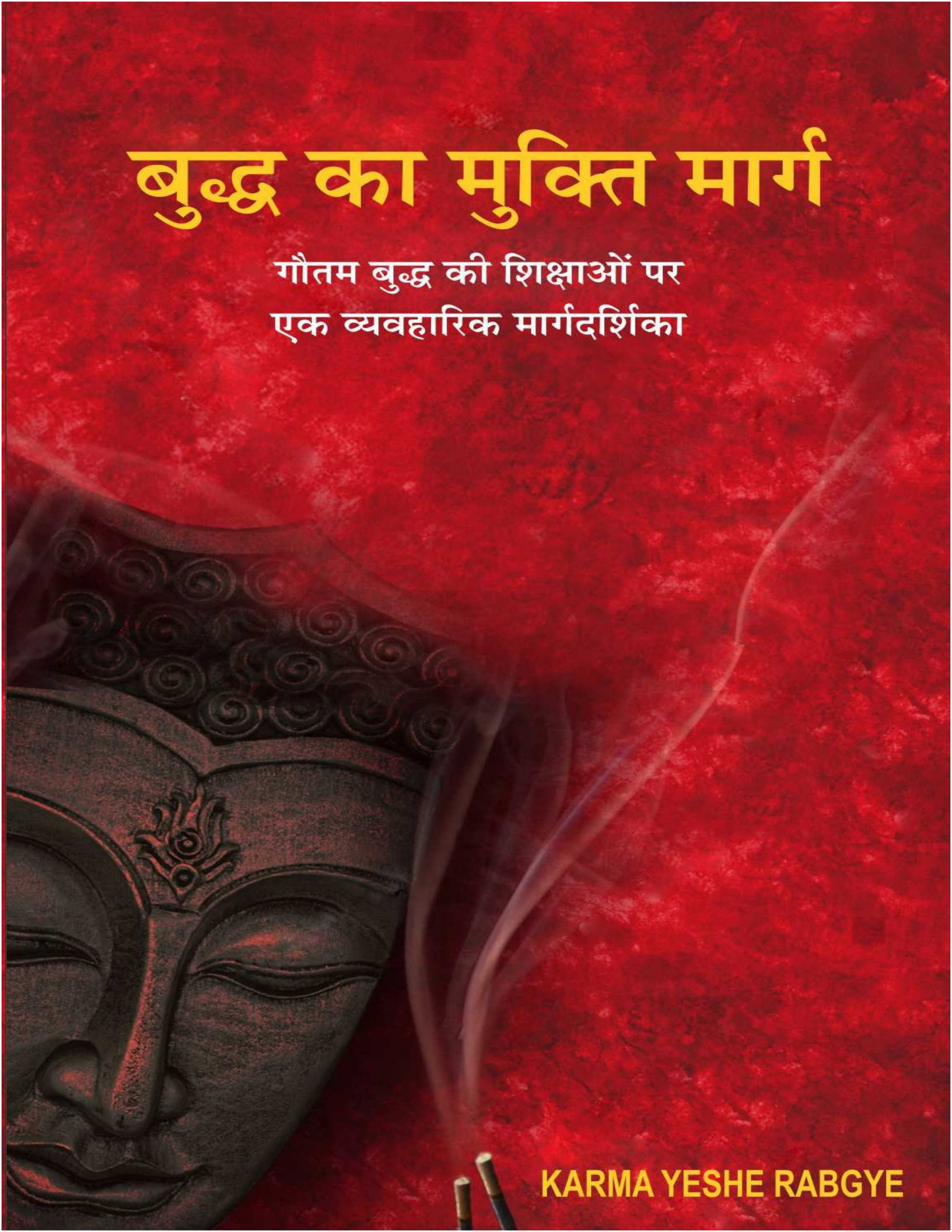
बुद्ध का मुक्ति मार्ग

गौतम बुद्ध की शिक्षाओं पर
एक व्यवहारिक मार्गदर्शिका

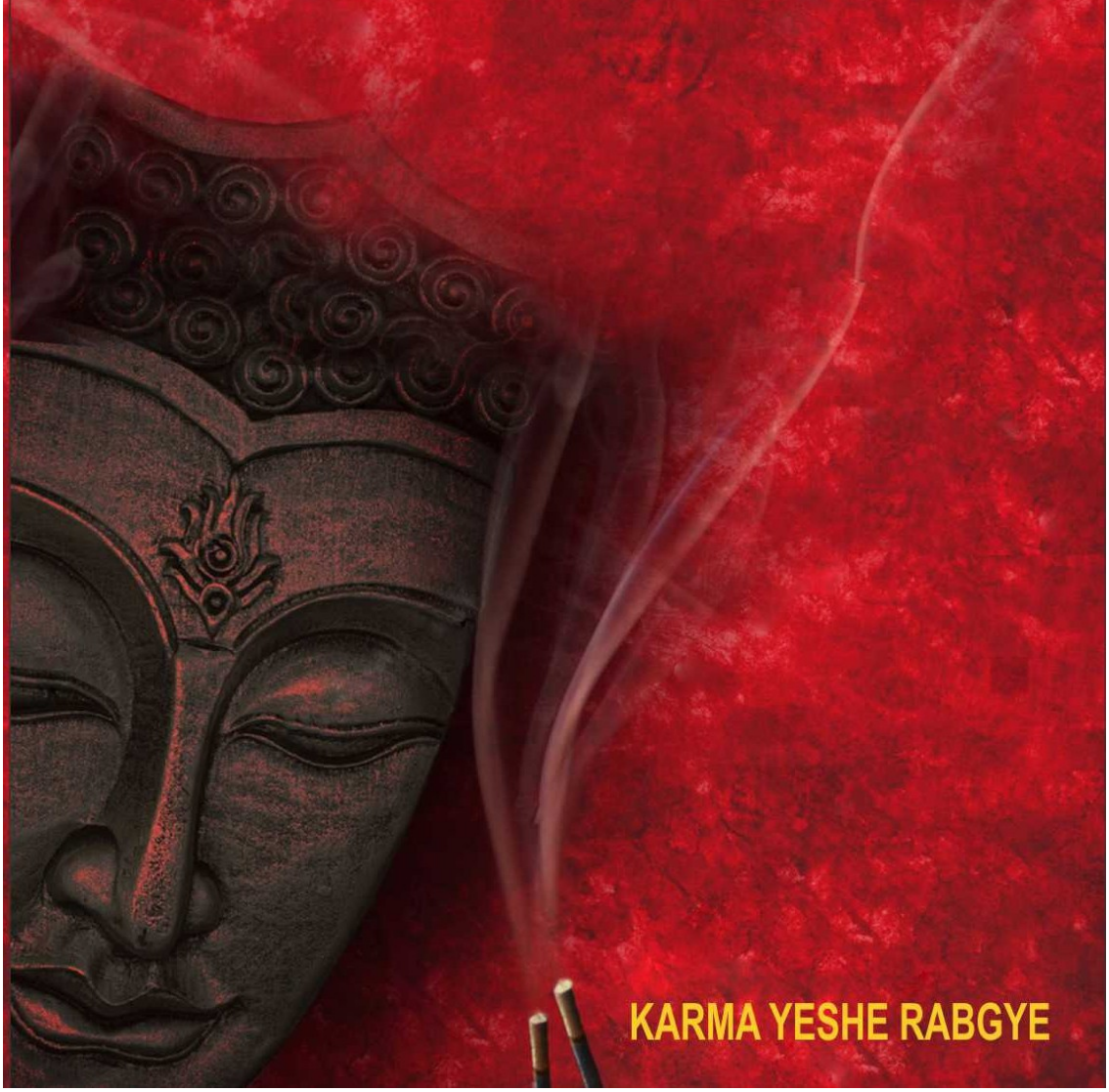


KARMA YESHE RABGYE

VISIT…

बुद्ध का मुक्ति मार्ग

गौतम बुद्ध की शिक्षाओं पर
एक व्यवहारिक मार्गदर्शिका



KARMA YESHE RABGYE

बुद्ध का मुक्ति मार्ग

बुद्ध का मुक्ति मार्ग

गौतम बुद्ध की शिक्षाओं पर एक व्यवहारिक मार्गदर्शिका

करमा येशे रबगे

UNISTAR

Non-Fiction/Spirituality/Buddhism/Practical Guide

ISBN: 978-93-5113-925-6

Buddha Ka Mukti Marg

by

Karma Yeshe Rabgye

Email :- buddhismguide@yahoo.com

2017

Published, printed & bound by Unistar Books Pvt. Ltd.

301, Industrial Area, Phase-9,

S.A.S. Nagar, Mohali-Chandigarh (India)

email: unistarbooks@gmail.com

Website: www.unistarbooks.com

Ph. +91-172-5027427, 5027427

(C) 2017

Produced and bound in India

All rights reserved

This book is sold subject to the condition that it shall not, by way of trade or otherwise, be lent, hired out, or otherwise circulated without the publisher's prior written consent in any form of binding or cover other than that in which it is published and without a similar condition including this condition being imposed on the subsequent purchaser and without limiting the rights under copyright reserved above, no part of this publication may be reproduced, stored in or introduced into a retrieval system, or transmitted in any form or by any means (electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise), without the prior written permission of both the copyright owner and the above-mentioned publisher of this book.

To Kalu, thank you for all the joy
You brought into my life.
You still live on in my heart.

Table of Contents

लेखक की टिप्पणी
गौतम बुद्ध का जीवन
आवश्यक शिक्षाएँ
चार आर्य सत्य
दो चरम सीमाएं
दुःख का सत्य
इच्छा और कर्म
मुक्ति का मार्ग
जिम्मेदारी से जीवनयापन करना
एकाग्रता
चार विचार
1.अनमोल मानव जीवन
2.नश्वरता
3..कर्म कैसे कार्य करता है
4.संसार
अस्तित्व की चार विशेषताएँ
1.सब वस्तुएँ नाशवान हैं।
2.भावनाएँ
3.कारण और परिस्थितियां
4.निर्वाण
Acknowledgements

लेखक की टिप्पणी

ऐसे बहुत से कारण हैं जिनकी वजह से लोग बौद्ध धर्म के प्रति आकर्षित होते हैं जैसे ध्यान से मिलने वाली शांति, जिस धर्म को वे पहले से मानते थे उसका एक विकल्प, एक सूजन करने वाले ईश्वर में आस्था की कमी, पूर्वी धर्म के प्रति एक आकर्षण, धार्मिक रीति-रिवाजों का रंगमंच, मानसिक स्वास्थ्य की समस्याओं के उत्तर के रूप में, भारतीय जाति व्यवस्था से बचने के लिए या फिर आधुनिक दिखने के लिए। यह महत्वपूर्ण नहीं है कि आपने बौद्ध धर्म अपनाने का साहस क्यों किया, महत्वपूर्ण यह है कि आप बुद्ध की शिक्षाओं के मूल को समझते हैं। बौद्ध धर्म के विभिन्न रूपों में सफलता पाना अति कठिन है यदि आप यह नहीं जानते कि क्या उपलब्ध है और इससे आप क्या प्राप्त कर सकते हैं।

अनेकों बार मैंने देखा है कि बिना बुद्ध की शिक्षाओं को समझे लोग ऐसी पद्धतियों को अपनाने लगते हैं जो उनके लिए उपयुक्त नहीं होती। ऐसा प्रतीत होता है कि इन दिनों लोग बुद्ध की मूल शिक्षाओं को बहुत सामान्य तथा मामूली समझते हैं जिन्हें वे जल्दी से एक बार पढ़कर आगे बढ़ सकते हैं। बिना विचार किए किसी मध्य कालीन तांत्रिक पद्धति या कोई अन्य उच्चतर पद्धति की ओर जाने की वास्तव में कोई आवश्यकता नहीं है। मूल शिक्षाओं को बिना समझे लिए कठिन हो जाऐगा। इस समझ के बिना आप अपने मन को शांत करने की जरूरत महसूस नहीं करेंगे, न ही आप शरीर, वाणी तथा मन द्वारा किए जाने वाले कृत्यों की जिम्मेदारी लेने की जरूरत महसूस करेंगे और न ही आपको अपने जीवन को कम अव्यवस्थित बनाने की आवश्यकता महसूस होगी। इस समझ को प्राप्त करने के पश्चात ही आप उन पद्धतियों को अपनाने के लिए तैयार होंगे जो बुद्ध के शब्दों पर नहीं बल्कि कुशल साधनों पर निर्भर हैं।

गौतम बुद्ध का जीवन

सिद्धार्थ गौतम का जन्म लगभग 580 ई0 पू0 हुआ था, और वे कपिलवस्तु भारत में रहते थे। उनके पिता सुधोदन शाक्य वंश के मुखिया थे, वहीं से शाक्यमुनि नाम आया । जब सिद्धार्थ की माता माया देवी गर्भवती थी, उन्हें एक स्वप्न आया जिसमें एक छह दांतों वाले सफेद हाथी ने उनके शरीर में प्रवेश किया। बाद में इसका यह अर्थ निकाला गया कि वह किसी महान व्यक्ति को जन्म देने वाली है। गर्भकाल के अंतिम चरण में अपने पिता के घर जाने के लिए माया देवी अपने घर से यात्रा पर निकल पड़ी क्योंकि उन दिनों यह प्रथा थी कि महिलाएं अपने पिता के घर शिशु को जन्म दें । यात्रा के दौरान उन्होंने नेपाल स्थित लुम्बिनी नामक गांव में सिद्धार्थ को जन्म दिया । दुर्भाग्यवश जन्म देने के सात दिन पश्चात सिद्धार्थ की माता का देहांत हो गया और सिद्धार्थ का पालन पोषण उनकी बहन ने किया । अतिता नामक ब्राह्मण ने सिद्धार्थ के पिता को बताया कि यह बालक भविष्य में या तो एक महान योद्धा या एक महान सन्त बनेगा । उनके पिता चाहते थे कि वे एक महान महान योद्धा बनें तथा शाक्य कुल का नाम रोशन करें। सिद्धार्थ का पालन पोषण अत्यंत विलासिता एवं वैभव से किया गया व उन्हें हर प्रकार के दुखों से दूर रखा गया । यद्यपि सिद्धार्थ का मन दूसरी ही दिशा में आकर्षित था। वह एक दयालु एवं करूणावान बालक थे और अपने पिता के पद चिन्हों पर चलने में जरा भी उत्सुक नहीं थे । एक कथा जो कि सिद्धार्थ के बचपन की है उसके अनुसार उनके चचेरे भाई द्वारा एक हंस को तीर द्वारा घायल करने पर वे अत्यन्त दु:खी हो गये थे और उन्होंने उस हस की देख-भाल कर उसका जीवन बचाया था। उनके करूणापूर्ण हृदय को दर्शाने वाली उनके जीवन में ऐसी बहुत सी घटनाएं घटी।

थोड़ा बड़ा होने पर जब वह निकट के गावों में घूमने गए तो उन्होंने चार ऐसे दृश्य देखे जिसका उनके जीवन पर गहरा प्रभाव पड़ा । पहले दृश्य में उन्होंने एक बहुत बूढ़े व्यति को देखा जो झुककर चल रहा था और उसे चलने में कठिनाई महसूस हो रही थी, फिर उन्होंने एक बीमार व्यति को देखा जो बहुत दर्द की स्थिति में था । फिर एक मृत व्यक्ति को शैय्या पर शमशान ले जाते हुए बहुत से लोगों को देखा, और अन्त में उन्होंने एक साधु को जाते हुए देखा । बूढ़े व्यति, मृत व्यति एवम् बीमार व्यक्ति आदि को देखकर उनका हृदय पीड़ित हुआ और उनके मन पर इसका बहुत गहरा प्रभाव पड़ा, आने वाले कुछ महीनो में उन्होंने उस महात्मा की बहुत तलाश की जिसने अपने जीवन का त्याग इसलिए किया ताकि मृत्यु एवम् दु:खों से मुक्ति मिल सके। उनका वैभवपूर्ण जीवन उन्हें किसी प्रकार की सन्तुष्टि नहीं दे पाया क्योंकि उनका मन उन रहस्यों में उलझा रहा । यद्यापि उनकी पत्नी यशोधरा ने उन्हें राहुल के रूप में एक पुत्र दिया परन्तु वह भी उन्हें मानसिक तनाव से मुक्त न कर सका। अन्त में वह इसको सहन न कर पाए और उन्होंने अपना घर त्याग दिया व

अपनी राजकुमार वाली वेश-भूषा बदल दी और एक साधु के वस्त्र धारण कर लिए | यह उनका ज्ञानोदय प्राप्ति की ओर उठा पहला कदम था । उन्होंने उस काल के प्रख्यात गुरूओं को ढूंढा तथा उनसे दर्शन व ध्यान की शिक्षाएं प्राप्त की। उनसे सब शिक्षाएं प्राप्त करने के पश्चात भी सिद्धार्थ के मन में कुछ संदेह थे, व उनके कुछ प्रश्न अनुत्तरित थे। वे पांच अन्य साधुओं के साथ अपने प्रश्नों के उतर ढूंढने निकल पड़े । उन सब ने लगभग भूख से मर जाने की सीमा तक उपवास रख कर कांटेदार छड़ी से स्वयं को पीटकर, जमा देने वाली ठंड में बैठकर या कड़ी धूप में निर्वस्त्र बैठकर स्वयं को अत्यन्त शारीरिक कष्ट दिए किन्तु इन सब से सिद्धार्थ को अपने प्रश्नों का कोई उत्तर प्राप्त नहीं हुआ । इन प्रयासों को लगभग छ: वर्ष तक करने के पश्चात् उन्हें यह महसूस हुआ कि उन्होंने भोग विलास के जीवन के बदले तपस्या के जीवन का चुनाव कर लिया । फिर उन्होंने सोचा कि इन दोनों चरमों के बीच कोई मध्य मार्ग अवश्य होना चाहिए । इसके कुछ ही समय पश्चात उन्होंने सुजाता नाम की लड़की से खीर ग्रहण की और अपना उपवास तोड़ा । बाकि के पांचों साधुओं ने यह देखकर सोचा कि सिद्धार्थ ने अपनी खोज त्याग दी और वे पांचों उनसे विमुख हो गए। सिद्धार्थ इसके पश्चात एक बोधि वृक्ष के नीचे बैठ गए जो कि बोध गया (बिहार, भारत) में था और वहां उन्होंने यह प्रण किया कि वे तब तक नहीं उठेगे जब तक वह ज्ञान प्राप्ति न कर लें। यह माना जाता है कि वे उस बोधि वृक्ष के नीचे उनचास दिनों तक बैठे रहे व उन्हें अन्तत: ज्ञान प्राप्ति हो गई। अब वे एक बुद्ध अर्थात एक ज्ञानवान व्यति थे। उनकी ध्यान अवस्था कई चरणों से गुजरी और यह माना जाता है कि एक समय पर मरा नामक राक्षस ने उन्हें ज्ञान प्राप्ति से रोकने की कोशिश की यह और कुछ नहीं बल्कि उनका भ्रमित मन था। अगली सुबह ज्ञान प्राप्ति के बाद उन्हें मानवीय दु:खों के कारण और उनके निवारण के बारे में पता चला। इसके बाद भी लगभग चार सप्ताह तक वे उसी बोधि वृक्ष के नीचे अलग-अलग तरह के ध्यान करते रहे। बुद्ध इस संशय में थे कि जो ज्ञान उन्हें प्राप्त हुआ है उसे किसी को सिखाया जाए या नहीं क्योंकि वह इतना विशाल एवम् प्रगाढ़ था कि उन्हें लगा कोई उसे समझ नहीं सकेगा। तथापि वह दो व्यापारियों तपुसा और भलिका से मिले जिन्होंने उनसे आग्रह किया कि वे अपने ज्ञान को उन्हें सिखाएं। उन दोनों को बुद्ध ने अपना एक-एक बाल दे दिया और वे वाराणसी के निकट हिरण पार्क में चले गए। वहां उन्हें अपने पुराने पांचों साथी मिले जिनके साथ उन्होंने काफी समय तक ध्यान किया था। उन्हें बुद्ध ने अपनी प्रथम शिक्षा दी जिसमें चार आर्य सत्य तथा अष्टाग मार्ग शामिल थे । धर्म चक्र गतिमान किया जा चुका था। बुद्ध ने अगले पैंतालीस वर्ष धर्म की शिक्षा में लगा दिए। उन्होंने हर किसी को, जो भी उनकी शिक्षाओं के लिए उत्सुक था, चाहे वह राजा हो अथवा भिखारी, अपनी शिक्षाएं दी। वह सभी के लिए समानता में विश्वास रखते थे और वे पहले व्यति थे जिन्होंने पुरूषों व महिलाओं दोनों को संन्यास में शामिल किया। बाद में उनकी पत्नी एक साध्वी व उनका पुत्र एक साधु बन गए। उनके इस कार्य ने जाति एवं सामाजिक

मापदडों को तोड़ा। लगभग अस्सी वर्ष की आयु में बुद्ध का देहांत हो गया तथा कहा जाता है कि उनके अतिम शब्द थे कि सभी चीजें अस्थायी हैं और अपनी मुक्ति के लिए अथक परिश्रम करो।

आवश्यक शिक्षाएँ

मेरे अनुसार बुद्ध की शिक्षाओं के मुख्य बिन्दुओं से शुरुआत करना उचित होगा। बुद्ध द्वारा दी गई शिक्षाओं का सार इस प्रकार था कि :

1) जीवन में दु:ख व असन्तोष है।

2) इन दु:खों से मुत होने के उपाय हैं। समयुता निकाय सूत्र में उन्होंने कहा है कि शुरुआत से अब तक मैंने केवल असन्तोष एवं दु:ख तथा उसके निवारण के बारे में ही चर्चा की है। उन्होंने जो शिक्षा दी है उसके अनुसार हमारा जीवन असन्तोष व दु:ख लाता है। ऐसा क्यों? ऐसा तीन प्रकार के विषों के कारण होता है। बुद्ध के अनुसार जो व्यक्ति अपने मन को इच्छा, क्रोध व अज्ञानता से बचा लेता है वही परम शांति एवं सुख को उपलब्ध होता है। ये तीनों आंतरिक मानसिक विष हैं जो मन को उत्तेजित करते हैं व हमें परम सुख से वचिंत रखते हैं। इसलिए अब हम इन तीनों विषों को विस्तार से समझेगे तथा यह जानने का प्रयास करेंगे कि किस तरह ये विष दु:ख एवं असन्तुष्टि लाते हैं।

इच्छा: हमारी ईच्छाएं अन्तहीन हैं। जब भी हमारे पास कुछ नया आता है तो हमें कुछ और पाने की इच्छा होने लगती है अत: हर इच्छा की पूर्ती नई इच्छा को जन्म देती है । यह एक व्यक्ति की प्यास की तरह है जो खारा पानी पीकर उसे बुझाता है। उसे किसी प्रकार की संतुष्टि नहीं मिलती बल्कि उसकी प्यास और बढ़ जाती है। ऐसा हमारी इस गलत धारणा की वजह से होता है कि भौतिक वस्तुएं चिर स्थाई सुख देने वाली हैं। अगर हम गौर से इसे समझे तो हमें पता चलेगा कि हमारी इच्छाएं अंतत: असन्तोष की भावना को जन्म देती है। वस्तुओं की इच्छा करने में व अपने जीवन को सुखद बनाने के प्रयास में कोई बुराई नहीं है। असल दिक्कत इन इच्छाओं से आसत होने में है। हम वस्तुओं से इतना अधिक आसत हो जाते हैं कि जब वे चीजें टूटती हैं, चोरी हो जाती हैं या नष्ट हो जाती हैं, जो कि स्वाभावत: वे होगों ही, हम असन्तुष्ट व अत्यन्त दु:खी हो जाते हैं। हमारी इच्छाएं हमें कुछ विशेष प्रकार के व्यवहार के लिए बाध्य करती हैं जैसे घमण्डी, ईष्र्यालु एवं रक्षात्मक होना इत्यादि। जो बदले में हमें दु:ख ही देती हैं। इतिव्युत्तका में बुद्ध ने कहा है कि ईच्छाएं क्रिया को जन्म देती हैं। तथा कार्य से असन्तुष्टि उत्पन्न होती है, इच्छा, क्रिया व असन्तुष्टि एक अन्तहीन घूमते हुऐ चक्के के समान हैं।इस दुश्चक्र को तोड़ने के लिए हमें चीजों को उनके वास्तविक स्वरूप में देखना पडेगा, जो कि नश्वर है। आगे बढ़ने से पहले मैं चाहूंगा कि आप कुछ मनन करें। मैं इस पुस्तक को एक व्यावहारिक मार्गदर्शिका मानता हूं इसलिए मैं चाहूंगा कि आप इसे न केवल बौद्धिक स्तर पर समझें अपितु वास्तव में इस पर विचार करें और इसे अपने जीवन का एक स्वाभाविक हिस्सा बनाएं।

निम्नलिखित पर विचार करें।

1) ऐसी किसी वस्तु के बारे में सोचें जो आपने हाल ही में खरीदी या प्राप्त की हो। ऐसा कुछ जिसकी आप बहुत समय से इच्छा कर रहे हों। क्या वह आपको आज भी वैसी ही खुशी देती है जैसी आपको तब हुई थी जब आपने इस वस्तु को प्राप्त किया था? क्या इसने अपनी चमक खो दी है? क्या अब आप इसके नए स्वरूप को प्राप्त करने के लिए लालायित हैं? क्या आप आगे बढ़ गऐ हैं?

2) अब आप किसी वस्तु या व्यक्ति के बारे में सोचें जिसे आप इसी क्षण पाने की इच्छा रखते हैं। इनके बारे में बारीकी से चिंतन व मनन करें। क्या वह चिर स्थाई है? क्या वह दो या दो से अधिक वस्तुओं के योग से बना है।

क्या इसमें मौलिक रूप से सुख निहित है? क्या वह आपको चिर स्थाई सुख देने वाला है?

क्रोध एवं विमुखता :- विमुखता मोह की विपरीत स्थिति है और नफरत, भेदभाव, आक्रामकता, करूणाहीनता इत्यादि क्रोध से उपजते हैं। इच्छा हमें किसी वस्तु को पाने को आतुर करती है पर घृणा इससे ठीक विपरीत अवस्था है। हम अपना पूरा समय व उर्जा उस वस्तु को अपने जीवन से हटाने में लगा देते हैं जो हमें प्रिय नहीं होती। इच्छाओं की ही तरह हमें जो वस्तुएँ अप्रिय अथवा नापसंद हो उन्हें छोड़ देने की आवश्यकता है न कि हमें उनसे लगाव होना चाहिए, न उनका अनुसरण करना चाहिए और न ही उनका दमन करना चाहिए। केवल यह जानना चाहिए कि यह एक विमुखता है और हमें इसे जाने देना चाहिए। कई बार हमें किसी विशेष श्रेणी के लोगों के लिए विमुखता होती है। यह प्रेरित करती है। जब हम ऐसे लोगों को देखते हैं तो हमारे अदंर क्रोध एवं घृणा की भावना पैदा होती है। यदि हम अपने अंदर पैदा हुई इस घृणा की भावना को समय लगाकर अध्ययन करें तो हम देखेगें कि यह निराधार और तर्कहीन है। इस प्रकार चितंन करने से हम विमुखता को छोड़ देने में सफल होंगे। हम यह जान पाएँगे कि उस श्रेणी के लोग भी हमारे जैसे ही हैं। वह लोग भी दुखी नहीं होना चाहते और खुश रहना चाहते हैं। तो फिर हम उनसे घृणा कैसे कर सकते हैं। यदि हम इस प्रकार सोचना शरू कर दें तो करूणा जागेगी और हमारी विमुखता दूर होगी। यदि हम अपने अदंर की विमुखता को न जानकर इस की उपेक्षा करें तो भी यह हमारे मन की स्थिति के लिए अच्छा नहीं है। इसलिए विमुखता को आते व जाते हुए देखें, खुद को इस से संलग्र न करें। इस प्रकार इसे जाने दें।

कुछ लोगों का विचार है कि क्रोध स्वभाविक है और इसे हर कीमत पर आने देना चाहिए। ऐसा इसलिए है कि ज्यादातर लोग क्रोध आने पर या तो क्रोध करते हैं या इसका दमन करते हैं। परंतु यह दोनों ही अहितकर तरीके हैं। यदि क्रोध आने पर इसे व्यत किया जाए तो इससे हिंसा या घृणा का जन्म होगा। यदि आप किसी देश के नेता हों तो क्रोध के कारण युद्ध और नरसंहार भी हो सकता है। यदि आप क्रोध का दमन करेंगे तो यह आपके

भविष्य के लिए मुसीबतें एकत्र करते हैं। आप कुछ समय के लिए इस क्रोध को दबा सकेंगे परंतु अंतत : क्रोध और भी हिसंक रूप में बाहर आऐगा जिससे और भी ज्यादा नुकसान हो सकता है।

क्रोध एक विध्वंसक मनोविकार है क्योंकि हम इस से संलग्र होते हैं और फिर क्रोध को स्वयं पर काबू पाने देते हैं। इस पर बुद्ध के विचार अलग हैं। बुद्ध की शिक्षाओं के अनुसार हमें क्रोध को आते हुए देखना चाहिए कि यह कहां से आता है इस प्रकार ध्यान से देखने पर हमें मालूम होगा कि क्रोध दुसरे व्यक्तियों या वस्तुओं के नकारात्मक गुणों की अतिश्योति करने के कारण पैदा होता है।

उपरोक्त का विश्लेषण करने से यह ज्ञात होता है कि क्रोध स्वाभाविक कैसे हो सकता है? क्रोध हमारे लिए व अन्य व्यक्तियों के लिए मुसीबतें पैदा करता है। इस प्रकार यह क्रोध एक आदत बन सकता है और आदतों को बदलना कितना कठिन है, यह हम सभी जानते हैं। हमें यह भी विचार में लाना चाहिए कि अगर उस समय हमने धैर्यपूर्ण और शांतिपूर्वक व्यवहार किया होता तो परिणाम कुछ और हो सकता था। इस प्रकार धीरे-धीरे हम मनन करके तुरंत प्रतिक्रिया न देकर स्थिति को और अच्छे ढंग से निपटने में सक्षम होना सीख जाएँगे। शान्तिदेव ने गाईड टु बोधिसत्वा वेस टु लाइफ में धैर्य के सबंध में यह कहा है कि: क्रोध से बुरी कोई बुराई नहीं होती और धैर्य से बड़ी कोई बहादुरी नहीं है। इसलिए मुझे धैर्य पर कई प्रकार से चिंतन करने के लिए सदैव प्रयासरत रहना चाहिए।

ध्यान:- अगर हम क्रोध और विमुखता का सही विश्लेषण करें तो हम यह पाएँगे कि नकारात्मक परिकल्पनाएं व अतिश्योतिपूर्ण होना ही दोनों को निर्मित करते हैं। यह दोनों विश्वसनीय नहीं क्योंकि यह झूठे एवं अस्थायी हैं। इसलिये जब आप क्रोध की स्थिति में होते हैं तब इस के दुष्परिणाम जानने के लिए हमें वास्तविक परिस्थितियों को ध्यानपूर्वक देखना चाहिए और फिर हमें इस बात पर विचार करना चाहिए कि उन परिस्थितियों में कैसे अधिक संयम एवं फायदेमंद तरीके से व्यवहार किया जा सकता था।

समभाव:- इससे तात्पर्य यह है कि दूसरे सभी व्यति भी हमारी ही भांति हैं। जिस प्रकार हम दु:खों से मुति चाहते हैं उसी प्रकार सभी व्यति ऐसा चाहते हैं। अगर हम इस प्रकार से सोचेंगे तो हममें करूणा का भाव उठेगा और हम उनके प्रति क्रोधित नहीं हो सकते। यह भी ध्यान करते हुऐ किया जा सकता है। हमें यह समझना चाहिए कि हम सभी दुविधा में हैं, जीवन से कटे हुऐ होकर इस संसार को समझने का प्रयास कर रहे हैं और इसलिए किसी पर क्रोधित होने से हमें कुछ भी प्राप्त नहीं होगा।

आगे बढ़ने से पहले निम्न पर विचार करें। हाल ही में आपने किसी पर क्रोध किया हो, इस पर विचार करें। उन भावों को जगाएं जो आपने उस समय महसूस किए व कुछ समय उन भावों के साथ गुजारें। अब यह विचार करें कि उसका क्या परिणाम हुआ था।

अब आप इस पर विचार करें कि कैसे आप बिना क्रोध किए उस परिस्थिति में व्यवहार कर सकते थे और अब उन भावों को महसूस करें। आप स्वयं ही पाएँगे कि जब आप क्रोध की अवस्था में होते हैं तब आप अच्छे निर्णय लेने की हालत में नहीं होते। अब उस व्यति के बारे में सोचें जिसे आप बहुत चाहते हैं व जिसका आप बहुत ख्याल रखते हैं। देखें, कि आप में किस तरह के विचार एवं भाव आते हैं।

कुछ समय उन्हीं भावों के साथ गुजारें व उनसे परिचित होने का प्रयास करें। अब किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में सोचें जिसे आप बहुत नापसंद करते हैं। अब उस व्यति के बारे में सोचने से जो विचार तथा भाव आप महसूस करते हैं उनका निरीक्षण करें। आप में अब उठे भाव पहले उठे भावों से बिल्कुल भिन्न होंगे जो उस व्यति के लिए थे जिससे आपका बहुत लगाव था। अब जो भाव आपके लगाव वाले व्यति के प्रति उठे थे उन्हें नापसंद व्यक्ति पर कल्पित करें। यह विचार करें कि आप ही की तरह वह व्यक्ति भी प्रसन्न एवं दु:खों से मुत रहना चाहता है। इससे आपकी उस नापसंद व्यति के प्रति करूणा जागृत होगी और अगर आप किसी के प्रति करूणावान होते हैं तो आप उसके प्रति क्रोधित नहीं हो पाएँगे।

अज्ञान :- यहां अज्ञान का अर्थ है वस्तुओं के मूल स्वभाव को न समझ पाना जिससे हम गलत धारणाएं बना लेते हैं। अवातामस्का सूत्र में बुद्ध ने कहा कि अज्ञान के कारण ही व्यक्ति गलत सोच रखता है, सही धारणाओं से वंचित रह जाता है, अहंकारी हो जाता है तथा गलत कार्य करने लगता है व परिणाम स्वरूप व्यक्ति भ्रम से आसत हो जाता है।

यह बात बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि अगर आपकी धारणा गलत है तो वह आपको गलत रास्ते पर ले जाऐगी और इसके नतीजे भी गलत होंगे। बौद्ध धर्म में हम दु:खों से मुक्ति अर्थात् निर्वाण की ओर देखते हैं। यहां हम ऐसे दु:खों की बात कर रहे हैं जो कि सदैव हमारे जीवन पर छाए रहते हैं परन्तु हम इनके कारणों को नहीं जानते और यह भी नहीं जानते कि कैसे इन्हें समाप्त किया जा सकता है।

अज्ञान का अर्थ है समझ व ज्ञान का अभाव और हम सभी ऐसी परिस्थितियों में रहते हैं। अज्ञान कई प्रकार का हो सकता है जैसे अगर आप को किसी की संस्कृति के बारे में न पता हो और आप उससे भेदभाव करें, जैसे अगर आप अनपढ़ हों और कोई आप को मूर्ख बनाकर आपके जीवन की सारी जमा पूंजी आपसे ले ले। जैसे आप किसी की बात का ठीक मतलब न निकालें व उससे नाराज हो जाएं, जैसे धन एवं अच्छी फसल इत्यादि के लिए जानवरों की बलि भगवान को अर्पित करना या फिर आपका किसी धर्म का अन्धेपन के साथ अनुसरण करना।

अज्ञान से मुक्ति के लिए हमें जानकारी प्राप्त करनी होगी, संशय दूर करने के लिए प्रश्न पूछने होंगे फिर उन पर मनन करना होगा। अन्त में ऐसा करने पर वह जानकारी ज्ञान का रूप ले लेगी। जानकारी प्राप्त की जा सकती है किन्तु ज्ञान उसे रूपान्तिरित करता है व

ज्ञान आपके कार्य करने का तरीका या आप जो मूलतः हो, बन जाता है। यही सच्ची समझ है न कि ऐसा कुछ जो मानसिक रूप से जन्मता हैं।

इसलिए अज्ञान से मुति के लिए हमें सभी चीजों का वास्तविक स्वरूप समझना होगा और हमें कर्मों के कार्य करने का तरीका भी समझना होगा। इन बिन्दुओं पर हम बाद में विचार करेंगे।

निम्नलिखित पर मनन करें।

क्या मैं अज्ञान के कारण दुखी हूँ? क्या मेरे मन पर गलत धारणाओं एवं गलत समझ के बादल छाए हैं? क्या में अपने मित्रों, परिवार एवं संपति इत्यादि को चिर स्थाई समझता हूँ ? क्या यदि सब ठीक न चल रहा हो तो मैं स्वयं में दोष न देखकर किसी और में ढूंढता हूँ?

उपर लिखे बिंदुओं पर मनन करने से आप पाएँगे कि मन किस प्रकार अज्ञान के वश में है। यह एक अच्छी शुरूआत है जिससे मन को अज्ञान से ज्ञान की तरफ लाया जा सकता है।

चार आर्य सत्य

प्रस्तावनाः

जब मैं पहली बार बौद्ध धर्म की तरफ आकर्षित हुआ तब मैंने पश्चिमी बौद्ध आर्डर से चार आर्य सत्यों का अध्ययन किया। यद्यपि यह बेहद रोमांचित लगा किन्तु मैं उस समय इसके महत्व को समझ नहीं पाया। तब मैं अपने मन की सुन रहा था और इसीलिए मैं देवता की कल्पना या गोपनीय मंत्रो के उच्चारण इत्यादि की ओर ज्यादा आकर्षित था। कुछ वर्षों पश्चात, जब मैं पूरी तरह भ्रमित होने लगा, मुझे आभास हुआ कि मैं बौद्ध धर्म की मूल शिक्षाओं को नजरअंदाज कर रहा हूं। बौद्ध धर्म व्यापक एवं गहन है और बहुत भ्रामक हो सकता है इसलिए यह अत्यन्त महत्वपूर्ण हो जाता है कि आप समय लेकर एक अच्छी बुनियाद बनाएँ। ऐसा सोचें कि अगर कोई ईमारत बगैर बुनियाद बनाई जाए तो उसका क्या परिणाम होगा? यह ज्यादा समय नहीं टिक पाएगी। यही आपकी बौद्ध साधना पर भी लागू होता है। अगर आप एक अच्छी बुनियाद बना कर कार्य की शुरूआत करते हैं तो कभी भी भटकाव की स्थिति में आप उस पर निर्भर रह सकते हैं। बुद्ध ने हमें सर्प पकड़ने की बेहतर विधि जानने के सूत्र में हमें सावधान रहने की सलाह दी है और यह कहा है कि हमें बौद्ध धर्म का अध्ययन करते समय अपना सम्पूर्ण हृदय और मन ध्यानपूर्वक सुनने में लगाना चाहिये नहीं तो हम इसको गलत ढंग से समझेंगे जिससे हमें ही नहीं अपितु अन्य लोगों को भी हानि होगी । बुद्ध ने यह भी कहा कि अगर आप बौद्ध शिक्षा को ढंग से अमल में नहीं लायेंगे तो यह भी हो सकता है कि आप इसके गलत अर्थ निकाल लें। इसलिए सर्प को पकड़ने का सबसे बेहतर तरीका उसके सिर को दबोचने से हो सकता है और बुद्ध की शिक्षाओं को समझने के लिए उनकी मूल शिक्षाओं का अध्ययन करना, ध्यानपूर्वक सुनना तथा उसे अपने जीवन में धारण करने से होगा।

मूल शिक्षाएं जिनकी मैं बात कर रहा हूँ वे चार आर्य सत्य, चार आधार शिलायें तथा चार प्राथमिक विचार हैं। ये बहुत महत्वपूर्ण होगा कि आप बुद्ध की इन तीनों शिक्षाओं को सही ढंग से समझे। ऐसे बहुत से व्यक्ति हैं जिन्होंने अपना सम्पूर्ण जीवन बुद्ध की शिक्षाओं का अध्ययन किया और उन्हें प्रयोग में लाया किन्तु फिर भी वे ऐसा महसूस करते हैं कि वे उन शिक्षाओं को पूर्णतः समझ नहीं पाये। बौद्ध धम एक आन्तरिक मार्ग है और आपको इसमें एक अच्छे गुरू की आवश्यकता होती है जो कि ज्ञान के इस मार्ग पर आपकी सहायता कर सके और क्योंकि गुरू इस मार्ग पर आपका मार्गदर्शन करता है इसलिए यह जरूरी हो जाता है कि आप एक सच्चे गुरू का चुनाव करें। क्योंकि आप माउंट एवरेस्ट पर चढ़ने की सोच भी नहीं सकते अगर आपका गुरू ऐसा हो जिसे हिमालय का ज्ञान न हो इसलिए आप ऐसे गुरू का चुनाव न करें जो स्वंय बुद्ध की शिक्षाओं का अनुसरण नहीं

करता। बुद्ध एक अत्यंत प्रतिभाशाली शिक्षक थे जिन्होंने सही समय पर सही लोगों को सही शिक्षायें दी। यह एक अदभुत प्रतिभा थी यद्यपि उन्होंने यह कहा कि आपको उनकी शिक्षाओं को आँखे मूंद कर स्विकार नहीं करना चाहिए। कलामा सुत्र के अनुसार : किसी भी बात को इसलिए नहीं मान लें कि वह आपने सुनी है। प्रथा को सिर्फ इसलिए नहीं मान लेना चाहिए क्योंकि वह बहुत लम्बे समय से चली आ रही है। किसी भी बात को इसलिए न मान लें कि वह धार्मिक ग्रन्थों में लिखा है या उसे शिक्षकों एवं बर्जुगों ने कहा है। अपितु ध्यानपूर्वक जांचकर और जब आप उसे तर्क की कसौटी पर सही और सबके लिए सहायतापूर्ण पायें तभी इसे मानें व इसके अनुरूप जियें।

दो चरम सीमाएं

इस पुस्तक के प्रथम चरण में मैं बुद्ध की प्रथम शिक्षा जो कि चार आर्य सत्य के बारे में है उसे विस्तारपूर्वक बताने का प्रयास करूगां ताकि बुद्ध द्वारा बताये गये रास्तों पर चलने से पहले आपको एक मजबूत नींव मिल सके। थेरेवद बौद्ध बुद्ध द्वारा दिये गये प्रथम प्रवचन को बहुत महत्व देते हैं और बहुत सारे भिक्षु इसे याद कर के रोजाना इसे भजते हैं। जबकि महायान बौद्ध इसे लगभग छूते हुऐ आगे बढ़ते हैं और सीधे उच्च शिक्षा समझे जाने वाले अभ्यासों को करते हैं । मैं केवल जोर देकर यह नहीं कह सकता कि इन दिनों सत्य को देखने की धारणा ऐसी है जैसे कि वह केवल बच्चों या शुरूआती लोगों के लिए है जो कि एक बहुत बड़ी भूल है। यह प्रवचन बेहद सहायक है, इसे पूरी तरह समझा जाना चाहिये एवं अभ्यास में लाना चाहिये और फिर उसके बाद ही अन्य शिक्षाओं की तरफ बढ़ना चाहिये। यह बात ध्यान देने योग्य है कि बुद्ध ने कभी धार्मिक रीति रिवाज इत्यादि के बारे में कुछ नहीं कहा इसलिए यह प्रवचन सभी के लिये सहायक होगा चाहे वह किसी भी धर्म से सम्बन्ध रखता हो। इसके लिए आपको स्वंय को बौद्ध कहने की कोई आवश्यकता नहीं। बुद्ध की सभी शिक्षाओं की खास बात यह है कि वह बहुत स्वाभाविक हैं। कोई भी इनका अनुसरण कर सकता है और इन्हें सीखने के लिए किसी विशेष वस्तु इत्यादि को खरीदने की आवश्यकता नहीं है ऐसा इसलिए कि बुद्ध ने जो सिखाया वो केवल आन्तरिक है और केवल आप स्वंय ही इस क्षमता को पाने के लिए सक्षम हो सकते हैं। सभी प्रकार के रीति रिवाज जो कि बौद्ध धर्म की मूल शिक्षाओं के साथ जोडे जा चुके हैं वह केवल बाह्य धार्मिक आवरण हैं । बुद्ध ने जो कहा वह केवल परार्मश था कि हमें अन्य जीवों को मारने, चोरी करने, झूठ बोलने, व्याभिचार, और शराब इत्यादि व्यसनों का सेवन करने से बचना चाहिये। इन सभी चीजों से हमें चेतावनी देते हुए बुद्ध ने कहा कि यही हमारे दुखों के कारणों में से एक है और हमें इसका निर्वासन कर देना चाहिये। यह इसलिए कि हम एक शांति एवं जिम्मेदारी पूर्वक जीवन जी सकें । हम ध्यान तभी कर सकते हैं जब हमारा मन शांत हो ।

तभी इसका सम्पूर्ण फायदा हमें मिल सकता है। आप अपने जीवन के लिए पूर्णत: जिम्मेदार हैं और स्वंय अपने भाग्य के निर्माता हैं और इसके लिए हमें बाह्य शक्तियों को दोषी नहीं ठहराना चाहिये। धम्मपद के अनुसार आप स्वयं ही स्वंय के शरणागत हो सकते हैं और इसके अतिरित और कोई शरण नहीं हो सकती। एक अन्य सूति में कहा गया है कि पवित्रता और अपवित्रता आप पर निर्भर करती है व कोई भी किसी दूसरे को पवित्र नहीं बना सकता । एक अन्य सूति में कहा गया है कि स्वंय की मुति के लिए आपको स्वंय ही परिश्रम करना होगा क्योंकि बुद्ध तो केवल रास्ता दिखाते हैं। इसलिए यह पुस्तक बहुत ही ध्यानपूंवक पढ़ें और पूर्णतः समझ कर ही आगे बढ़े। इस पुस्तक में कई जगह मैंने आपको ध्यान देने के लिए कहा है ताकि सत्य को आप आन्तरिक रूप से समझ सकें न कि केवल मानसिक स्तर पर इसे जानें । एक विशेष बात यह है कि इसे हम अपने साधारण अनुभवों के साथ जोड़कर देख सकते हैं उदाहरण के लिए जब हमारा मन तीन विषैले कारणों से उद्वगिन होता है, हम सब सजग रह सकते हैं और वह विषैले कारण हैं अज्ञान, इच्छा और क्रोध। सत्य समझने में आसान तथा व्यवहारिक है यद्दिपि उसे आचरण में लाना उतना आसान नहीं है। महाहठी पदोपमा सूत्र में बुद्ध के एक मुख्य शिष्य श्री सारीपुत्त ने कहा, मित्रो जिस प्रकार सभी पैरों वाले प्राणियों के पदचिन्ह हाथी के पदचिन्हों में समा सकते हैं और हाथी के पदचिन्ह आकार की दृष्टि से सबसे मुख्य माने जाते हैं उसी प्रकार सभी महत्वपूर्ण गुण एवं विशेषताएं चार आर्य सत्यों में सम्मिलित है। ये चार आर्य सत्य इस प्रकार हैं - दु:ख एक सत्य है, दु:ख उपजने का कारण है, दु:ख से मुक्ति पाई जा सकती है और दु:ख से मुति का मार्ग है। सारीपुत्त के कहने का अभिप्राय यह है कि बुद्ध की सारी शिक्षायें चार आर्य सत्यों में समा सकती है। इसी सूत्र में उन्होंने यह भी बताया कि यह कितना महत्वपूर्ण है कि यदि उनको अज्ञान के कारणों के साथ जोड़ कर देखा जाये तो दु:खों के बारे में न जानना, दु:खों की उत्पति के कारणों का न जानना, दु:खों से मुति के बारे में न जानना और ऐसा मार्ग जिस पर चलकर दु:खों से छुटकारा मिल सकता है, के बारे में न जानना इसे ही अज्ञान कहते हैं। सम्बोधि ज्ञान की प्राप्ति के पश्चात बुद्ध ने सात सप्ताह ज्ञान प्रति वाले स्थान के पास ध्यान में व्यतीत किये व उसके पश्चात वे एक सशंय की स्थिति में थे। वे शिक्षा तो देना चाहते थे किन्तु उन्होंने सोचा कि जो कुछ भी उनका अनुभव था वो बहुत गहरा, व्यापक एवं गहन था और शायद इसे कोई समझ नहीं पायेगा। अन्तत: वह कौन्डना, बप्पा, भद्या, महानामा एवं असाजी नामक पार्च भिक्षुओं की खोज में निकल पड़े जिन्हें वह ज्ञान प्राप्ति से पहले मिले थे। उन्हें मिलने के लिए वह वाराणसी के करीब इसीपताना में स्थित डियर पार्क की ओर चल पड़े । उन पाँचों तपस्वीयों ने यह मान लिया था कि बुद्ध ने ज्ञान की खोज छोड़ दी है क्योंकि बुद्ध ने उनके साथ तप करते समय किसी से भोजन ग्रहण कर लिया था इसीलिए जब उन्होंने गौतम बुद्ध को अपनी ओर आते देखा तो वे बोले 'गौतम हमारी ओर आ रहा है और हम उससे बात नहीं करेंगे"। यद्यपि जैसे ही

बुद्ध उनके करीब पहुँचे तो बुद्ध के चारों तरफ एक आभा मण्डल प्रकाशमान होने लगा। बुद्ध की उपस्थिति इतनी प्रभावशाली थी कि वे पाँचों भूल ही गये कि उन्होंने बुद्ध से बात न करने का प्रण किया था और सभी उठकर उनसे मिलने चल पड़े। एक ने उनसे उनका भिक्षा पात्र ले लिया जबकि दूसरा उनके बैठने का स्थान बनाने लगा। उनके पाँवों को धोने के लिए जल इत्यादि का प्रबन्ध किया गया। तब बुद्ध ने उनसे कहा कि मुझे ज्ञान की प्राप्ति हो चुकी है और मैं तुम्हें यह बताने आया हूँ कि यह क्या है। फिर उन्होंने बुद्ध द्वारा दिये गये प्रवचनों को बहुत ही ध्यानपूर्वक सुना। इन प्राथमिक शिक्षाओं को धम्मचक्का सूत्र अथवा धर्मचक्र कहा गया । यह सूत्र चार आर्य सत्यों के बारे में बात करता है। जीवन एक दु:ख है। दुख का कारण है, दुख का निवारण है, और दु:खों से मुति के लिए एक मार्ग है जिसे बुद्ध ने अष्टांग मार्ग कहा है। इन्हीं सत्यों में एक मध्य मार्ग है इस मध्य मार्ग से तात्पर्य यह है कि हमें दोनों चरम सीमाओं एवं अतियों की तरफ नहीं जाना चाहिये जैसे कि इन्द्रिय सुखों में लिप्त होना या स्वयं को यातना देना ।

धर्मचक्र सूत्र में बुद्ध ने कहा है कि:- ऐसी दो चरम सीमाएं है जिनसे मनुष्य को बचना चाहिये एक तो वह जिससे कि इन्द्रिय सुख मिलता हो और दूसरा वह जिससे स्वंय को अत्यन्त पीड़ा होती हो । दोनों अतियों वाले मार्ग से अलग होकर तथागत द्वारा दर्शाया गया मध्य मार्ग शांति, ज्ञान, व अन्तत : मुक्ति की ओर ले जाता है।

प्रथम चरम सीमा - वस्तुओं के प्रति आसति दो में से प्रथम चरम जिससे कि हमें छुटकारा पाना चाहिऐ वह है वस्तुओं के प्रति आसति होना, जिसे देखा जा सके, सुना जा सके, सूघा जा सके, छुआ जा सके और स्वाद लिया जा सके। यदि हम इन इन्द्रिय सुखों के प्रति बहुत अधिक आसत हों या इनमें मानसिक एवं शारीरिक तौर पर लिप्त हो जायें, तो हम इन चीजों का पीछा करने लग जाते हैं और अन्त में इनके अतिरित कुछ और नहीं सोच पाते। हम सभी ने कभी न कभी कुछ नया देखा है व विचार किया है "कि मुझे यह चाहिये या मैं इसके बिना नहीं जी सकता और मुझे यह किसी भी कीमत पर चाहिये, हमने अपना सारा दिन यही सोचते हुए व्यतीत किया है यहां तक कि रात्रि में भी इसी प्रकार का स्वप्न लिया है। इसी प्रकार की आसति व इन्द्रिय सुखों के बारे में बुद्ध ने हमें सचेत किया है। उनके कहने का तात्पर्य यह नहीं था कि हमें अपने जीवन में सुखी एवं खुश नहीं होना चाहिये अपितु उनका अर्थ यह था कि हमें स्वयं को इन्द्रिय सुखों में लिप्त नहीं करना चाहिए। बहुत लोगों को यह एक प्रकार का चरम प्रतीत होता है और बौद्ध धर्म उन्हें निराशापूर्ण लगता है जो कि सत्य नहीं है। बौद्ध धम न ही निराशापूर्ण है और न ही आशापूर्ण अपितु यह यथाथवादी है। जब हम वस्तुओं के प्रति बहुत अधिक आसत होने लगते हैं तो हमारी पकड़ उनके प्रति और भी मजबूत होने लगती है और हमें स्वयं पर अभिमान होने लगता है कि यह वस्तु मेरे पास है या हमें ईष्र्या होने लगती है कि यह किसी

और के पास है और हम इसे प्राप्त करने में असमर्थ हैं। कई बार यह बहुत उग्र रूप ले सकती है और देशों इत्यादि के स्तर पर यह युद्ध इत्यादि की स्थिति भी पैदा कर सकती है। बुद्ध ने हमें यह बताया कि यह वस्तुएँ जिनके द्वारा इन्द्रिय सुख मिलता है परम सुख नहीं है अपितु क्षणिक है। जो कि बहुत शीघ्र व्यतीत हो जाता है और जब इन इन्द्रिय सुखों का अतं होता है तो वह अपने पीछे अशान्ति, असन्तुष्टि एवं निराशा जैसे भाव दे जाता है। यही पहले आर्य सत्य का अर्थ है कि जीवन एक दु:ख है। हमें यह मानते हुऐ आनन्दित होना चाहिये कि यह क्षणिक है और इससे हमें जन्म, वृद्धावस्था, बीमारी और अन्ततः मृत्यु इत्यादि के बन्धन से मुति नहीं मिलेगी। और अगर आप यह ध्यान में रखते हुए आनन्दित होते हैं तो आपका आनन्द ज्ञान से होना है न की अज्ञान से।

दूसरी चरम सीमा - स्वयं को पीड़ा देना दूसरा चरम जिसे कि हमें छोड़ना है वह है स्वयं को पीड़ा देना। मैं यह जरूर कहना चाहूँगा कि पहले चरम से दूरी बनाये रखना अर्थात इन्द्रिय सुखों में लित न होना मेरे लिए अत्यन्त कठिन था किन्तु दूसरे चरम से दूरी मेरे लिए बहुत आसान थी क्योंकि स्वयं को पीड़ित करने का विचार मेरे मन में कभी नहीं आया । यद्यपि ऐसे बहुत से व्यति हैं जिन्हें स्वयं को पीड़ित करते व्यवहार में देखा जा सकता है। उदाहरण के लिए जब मैं बच्चों की चैरिटी के लिए सलाहकार था मुझे नियमित रूप से ऐसे युवाओं से वार्तालाप करना पड़ता था जो कि स्वयं को पीड़ित करके या भूखे रहकर दूसरे का ध्यान अपनी तरफ आर्कषित करते थे ताकि वे अपने मन को अच्छे लगने वाली काया प्राप्त कर सके। असल में बुद्ध के समय में भी कुछ योगी भारत में स्वयं को पीड़ा देते थे जिससे केवल उनके दुखों में बढ़ोतरी होती थी न कि ज्ञान की प्राप्ति। उस समय स्वयं को भूखा रखना, अत्याधिक ठंडे पानी में शीत के समय रहना या तपती गर्मी में नग्र अवस्था में खड़े रहना, कॉटी इत्यादि के बिस्तर पर सोना या निद्रा को पूरी तरह त्याग देना भी प्रचलन में था। यह सभी शुद्धि करने की दृष्टि से किया जाता था। ऐसी मान्यता थी कि ऐसे करने से वे अपने पुराने जन्मों के जुड़े कर्म दूर कर सकते हैं इससे तात्पर्य यह है कि ऐसे करने वाले लोग यह समझते थे कि उनके द्वारा किये गये पूर्व जन्मों की शुद्धि केवल स्वयं को पीड़ा देकर ही की जा सकती है। जब बुद्ध ने ऐसा करने के प्रति हमें सावधान रहने को कहा तो वह अपने अनुभव से बात कर रहे थे । क्योंकि स्वयं उन्होंने भी ज्ञान प्राप्ति से पूर्व छ: वर्ष इसी प्रकार के कठोर तप करते हुए व्यतीत किये थे। वह करीब करीब मरणासन्न हो गये थे किन्तु समय रहते उन्हें लगा इस प्रकार स्वयं को कष्ट देने से सँसार से मुक्ति सम्भव नहीं है। सँसार मतलब जन्म, बुढ़ापा, बीमारी एवं मृत्यु का दुष्चक्र।

हमें यह भी समझना चाहिये कि आज के समय में हमें स्वयं को शारीरिक कष्ट देने से शरीर के विभिन्न हिस्सो में छिद्र इत्यादि करने से सँसार रूपी दुखों से मुक्ति नहीं मिल सकती। मेरे कहने का तात्पर्य यह नहीं है कि ऐसा लोग ज्ञान प्राप्ति के उद्देश्य से ही करते हैं

परन्तु मैं यह कहना चाहूँगा कि इस तरह के कार्य हमें कभी स्थायी खुशी नहीं दे सकते। यही बुद्ध के समय में और आज के समय में स्वयं को पीड़ा देने के तरीके में भिन्नता है। इस तरह दोनों चरम अतियां एक ही सिक्के के दो पहलू हैं जो अज्ञान से पैदा होते हैं और आसति की तरफ ले जाते हैं व इससे हमें कभी अशांति एवं असन्तुष्टि की भावना से मुति नहीं मिल सकती। इससे पहले की आप आगे बढ़ें कृप्या निम्नलिखित पर ध्यानपूर्वक विचार करें :-

* क्या प्रसन्नता सदैव के लिए मिलती है या इसका स्वरूप बदल जाता है?

* किसी ऐसे समय के बारे में सोचें जब आप बहुत खुश थे और यह जानने की कोशिश करें कि क्या वह खुशी हमेशा बनी रही अथवा नहीं? क्या स्वयं को पीड़ित करना अथवा आत्मनिग्रह पुराने बुरे कर्मों से मुत कर सकता है? ऐसी कल्पना कीजिये कि आप कुछ दिन तक कुछ नहीं खाते हैं। क्या यह आपको ज्ञान प्राप्ति के करीब ला सकता है ? उनके दुष्प्रभावों को सही ढगं से समझ लिया है।

दुःख का सत्य

महाहठी पदोपमा सूत्र में सारीपुत्त नें पहले आर्य सत्य को इस प्रकार समझाया गया है "दु:ख का सत्य क्या है ? जन्म दु:ख है, बुढ़ापा दुख है, मृत्यु दुख है, जो हमें चाहिए वह न मिले तो दुख है, संक्षेप में कहा जाये तो पाँचों आसतियों का कुल जोड़ दुख है और ये पाँच हैं :-आसतियों का कुल जोड़ क्या है ?

रूप, भाव, जान लेना, मानसिक गठन एवं चेतना इत्यादि का कुल जोड़ | मुझे ऐसा लगता है कि सर्वप्रथम शब्द दुख को समझने की कोशिश महत्वपूर्ण रहेगी। यद्यपि दुख का अर्थ पीड़ा हो सकता है। इसका अर्थ शारीरिक एवं मानसिक पीड़ा भी हो सकता है। और कष्ट, उत्सुकता, असंतोष, इत्यादि भी हो सकता है। हम सभी जानते हैं कि जीवन कई बार अत्यन्त कठिन हो सकता है क्योंकि हम सभी ने उदासी, असंतोष इत्यादि को अपने जीवन में महसूस किया है। और सही ढंग से देखा जाये तो बुद्ध ने इसी दुख की बात की है।

बौद्ध धम तीन प्रकार के दुखों की बात करता है और प्रथम सत्य को जानने के लिए इन तीनों को समझना अत्यंत महत्वपूर्ण है। तीन दुख इस प्रकार हैं:-

1. पीड़ा का दु:ख

2. प्रसन्नता का दु:ख

3. सर्वव्यापक दु:ख पीड़ा का दुख :-

यह दुख का मूल स्वरूप है जिसे हम प्रतिदिन सहते हैं। यह वह दुख है जो हम तब महसूस करते हैं जब हम किसी ऐसे व्यति को खो देते हैं जिससे हम प्रेम करते हैं। यह वह दुख है जो हमें बीमार इत्यादि होने पर महसूस होता है। यह वह दुख है जो हम परीक्षा या गुस्सैल अधिकारी को मिलने से पहले महसूस करते हैं। यह वह भावना है जो हमें अकेला, उदास, चिन्तित, असन्तुष्ट इत्यादि होने पर महसूस होती हैं । मेरा ऐसा मानना है कि हम सभी ने कभी न कभी किसी ऐसे व्यति को खोने का असीम दुख अवश्य सहा है जिसे कि हम बहुत प्रेम करते थे। हमारे हृदय में बीमारी, अकेलापन, हृदय को अत्यन्त कष्ट देने वाली भावनायें जिनको हम स्वयं के अन्दर महसूस करते हैं दुख है, इसे ही पीड़ा का दुख कहा है। संक्षेप में कहें तो यह दुख जन्म, बुढ़ापा, बीमारी तथा मृत्यु व दूसरे शब्दों में कहें तो सँसार में हर समय विद्यमान रहता है। हमें यह दुख या पीड़ा इसलिए समझ आती है क्योंकि हम इससे प्रतिदिन अनुभव करते है।बुद्ध ने इस प्रकार के दुख के बारे में कहा है कि जब यह आता है तब भी यह पीड़ा देता है जब यह विद्यमान रहता है तब भी यह पीड़ा देता है। किन्तु जब यह अपना स्वरूप बदलता है तब यह आनन्द देता है।

प्रसन्नता का दुःख :- प्रसन्नता का दुख से भाव यह है कि जिन भी चीजों से हम अपने जीवन में आनन्द महसूस करते हैं उनका स्वरूप सदैव परिवर्तित होता रहता है। सम्भव है कि आप बहुत ही भौतिक सुखों में अपना जीवन व्यतीत कर रहे हों तथा बहुत प्रसन्न भी हों किन्तु यदि एक दिन आपका घर जल जाता है और आपका सब कुछ नष्ट हो जाता है तो इससे आपके पूरे जीवन पर प्रभाव पड़ता है और आनन्द दुख में बदल जाता है। आप अपने सपनों की कार खरीदते हैं और इसे चलाने के अनुभव का भरपूर आनन्द लेते हैं किन्तु कुछ समय पश्चात एक दिन कोई इसमें टक्कर मार देता है और इसे नष्ट कर देता है। यह सब प्रकार के परिवर्तन हमें दुख देते हैं। बुद्ध की शिक्षा के अनुसार हम चाहे इस क्षण में कितने ही आनंदित क्यों न हों किन्तु यह सदैव के लिए नहीं हो सकता क्योंकि यह परिवर्तनशील है। यह भाग्यवादी होना नहीं है। अपितु यह यथाथवादी होना है। परिवर्तन सँसार का नियम है। स्वाभाविक तौर से इसमें आप स्वयं व आपकी वस्तुएं भी शामिल है । इसमें आपके विचार, भाव, समय, मौसम, आपका सुन्दर घर, आपके सुन्दर कपड़े अर्थात सभी कुछ शामिल है। यह परिवर्तन ही हमें दुख का बोध कराता है। इस पीड़ा से हम बहुत आहत क्यों हो जाते हैं? ऐसा इसलिए है कि हम अच्छी भावनाओं से इतना आसत हो जाते हैं कि हम यह भूल जाते हैं कि यह अच्छे भाव सदैव के लिए नहीं है। उदाहरण के लिए किसी की मृत्यु के समय हम इसलिए दुखी होते हैं क्योंकि जब वे जीवित थे हमें उनके साथ प्रसन्नता अनुभव होती थी किन्तु हम अपनी बुद्धि व ज्ञान का उपयोग यह समझने में नहीं लगाते कि कोई भी ऐसा नहीं है जिसकी मृत्यु नहीं होगी। यही कारण है कि उनकी मृत्यु हमारे लिए अत्यंत कष्टदायक होती है। अगर हम यह ठीक से समझ लें कि सभी भाव, वस्तुएं अस्थायी हैं। हम इनसे स्थायी आनन्द की अपेक्षा नहीं करेंगे। मैं यह जानता हूँ कि प्रसन्नता के दुख को समझना कठिन है किन्तु अगर हम इस बात के प्रति जागृत नहीं रहेंगे तो हम जब भी किसी सुख देने वाली वस्तु को बदलता हुआ पायेंगे तो हम दुखी होंगे । इस प्रकार के दुख के बारे में बुद्ध ने कहा है कि जब यह आता है तो सुख देता है और जब यह रहता है तो सुख देता है किन्तु जब यह परिवर्तित होता है तो दुख देता है। सर्वव्यापी दुख हमारे जीवन में हर वस्तु में पाया जाता है क्योंकि यह बहुत ही बारीक तलों पर होता है हम इसे समझ नहीं पाते हैं।

इस प्रकार का दुख एक ऐसी अवस्था के होने के कारण है कि हम स्वयं इस संसार के प्रति किस प्रकार की धारणा रखते हैं इसलिए हम ऐसा भी कह सकते हैं कि हमारा सम्पूर्ण साँसारिक अनुभव एक दुख की परिभाषा है जिसे हम देख भी नहीं पाते। हम स्वयं को और संसार को किस प्रकार देखते हैं यह जानने की कोशिश करते हैं। हम स्वयं को और संसार को एक दूसरे से भिन्न देखते हैं। जैसे कि मैं यहां हूँ और संसार वहां है मुझसे अलग, दूसरे शब्दों में एक देखने वाला और एक जिसे देखा जा रहा है। हम स्वयं को एक स्वतन्त्र रूप में देखते हैं किन्तु बुद्ध ने कहा है कि यह सत्य नहीं है और असल में पाँच चीजों के

इकट्ठे होने का ही परिणाम है। यह समझने में थोड़ा कठिन लगेगा किन्तु इस पर हम बाद में विस्तारपूर्वक चर्चा करेंगे। इसलिए जिस प्रकार हम चीजों को देखते हैं जैसे कि मैं और बाकी अन्य । यह दृष्टिकोण ही मूलतः हमारे दुख का कारण है जो हम बाद में जान पाते हैं। यह इसी प्रकार है जैसे हम बहुत ही स्वादिष्ट भोजन खा रहे हों और यह न जानते हों कि यह जहर है। जब हम यह भोजन कर रहे होते हैं तब हम बहुत प्रसन्न होते हैं किन्तु जब जहर अपना प्रभाव दिखाना शुरू करता है तो हम दुखी होते हैं। दूसरा उदाहरण यह है कि हम बुरी आदतों से घिर रहे हैं व जब हम नशीले पदार्थों का सेवन करते हैं और सारी रात झूमते हैं तो हमें एक आनन्द अनुभव होता है किन्तु जैसे ही हमें कुछ परेशानी के बारे में पता चलता है जो नशा इत्यादि के कारण हुई है तो हम स्वयं को नशे की आदत से रोकने में लगभग असमर्थ पाते हैं। यह शराब, धुम्रपान, जुआ या अन्य किसी भी प्रकार की बुरी आदत के बारे में है। हमें बुरी आदतों की लत इसलिए पड़ती है क्योंकि हमने स्वयं को इन पदाथों को लेने के लिए आदी कर लिया है। हमें ऐसे प्रतीत होता है कि जैसे जो आनन्द हमें मिल रहा है वह सच्चा एवं स्थाई है। जबकि जब हम इसे रोकने का प्रयत्न करते हैं तो हम स्वयं को उस के अनुरूप ढालने में अत्याधिक कठिनाई महसूस करते हैं। हमारा जन्म से मृत्यु तक का सारा जीवन आश्रित होता है। हमारे माता पिता, समाज, कानून, विद्यालय, धर्म और मित्र इन सबसे हमारी अनुकूलता होती है। दुःख भी इसी अनुकूलता के अस्तित्व में सदैव इस ढगं से बना रहता है कि इसे हम सही ढंग से जान नहीं पाते। और इसे ही सर्वव्यापक दुख कहा है। बुद्ध ने इस अनुकूलन के बारे में कहा है कि जब यह आता है तब हम इसे जान नहीं पाते हैं और न ही जब यह विद्यमान होता है या समाप्त हो जाता है किन्तु फिर भी यह दुख का कारण है। संक्षेप में कहा जाये तो दिन प्रतिदिन होने वाली सभी सांसारिक घटनाये दुख हैं। जिन्हें हम अपने रोज के अनुभव से जान सकते हैं जैसे यदि हम बीमार होते हैं, उदास होते हैं इत्यादि तब हम दुखी होते हैं। और भी गहरे तलों पर हम दुखी होते हैं पर इसे जानना अत्यंत कठिन होता है क्योंकि यह प्रसन्नता या आनन्द से शुरु होता है। संसार की सभी परिस्थितियों में कुछ न कुछ मात्रा में असन्तुष्टि अवश्य छिपी रहती है जो कि हमारे जीवन का एक अंग है। इससे पहले कि हम आगे बढ़े तीन तरह के दुखों को सही ढगं से समझना अत्यंत आवश्यक हो जाता है क्योंकि इसी से हम यह समझ पायेंगे कि बुद्ध ने जब यह कहा कि जीवन एक दुख है, तो इससे उनका क्या तात्पर्य था :-

* अपने जीवन में होने वाले दैनिक दुखों के बारे में विचार करें कि आज ऐसा क्या हुआ जिससे आप दुखी हुऐ? अब इस बात पर मनन करें कि आपका जीवन कैसा होगा यदि इसमें दुख न हो।

* उन सभी चीजों के बारे में सोचे जो प्रतिपल बदल रही है और यह जानने की कोशिश करें कि वह आपके जीवन में किस प्रकार का कष्ट ला रही है।

* अन्त में परिवर्तनशीलता पर मनन करें। क्या आप किसी ऐसी वस्तु के बारे में सोच सकते हैं जो परिवर्तित नहीं होती, सभी चीजों में निहित दुखों को जानने का प्रयास करें और इसका सरल तरीका यह है कि आप उससे शुरू करें जो अपके लिए अप्रसन्नता लाता है परंतु साथ ही उस पर भी मनन करें जो आपको इस क्षण प्रसन्नता दे रहा है। इस विधि को ठीक से समझे और आप पायेंगे कि जिन चीजों से हमें प्रसन्नता मिलती है वह भी हमारे लिए असन्तुष्टि लाती है।

दुख का आर्य सत्य भिक्षुओं को इस प्रकार बताया गया है। जन्म दुख है, बढ़ती आयु व मृत्यु दुख है, कष्ट, बीमारी, असन्तुष्टि, इत्यादि सब दुख हैं। जो प्रिय न हो उससे सम्बन्ध होना दुख है, जो प्रिय हो अससे बिछुड़ना दुख है जिसे चाहा हो और वह न मिले तो वह भी दुख है। बुद्ध ने धम्मचक्का सूत्र में यह सब बताया। अब हम विस्तार से इस पर बात करेंगे । जन्म दुख है, बढ़ती आयु दुख है व मृत्यु दुख है:- जीवन में दुख लाते हैं, जन्म कष्टपूर्ण हो सकता है। बुढ़ापा अपने साथ बीमारी इत्यादि लाता है । कभी-कभी कष्ट और अकेलापन भी लाता है और मौत तो अधिकतर कष्टपूर्ण ही होती है। सत्य तो यही है कि हमारे जीवन का कोई भी हिस्सा दुख से मुत नहीं है और जन्म से मरण तक का चक्र ही दुख है। पीड़ा, दर्द, कष्ट, असन्तुष्टि, इत्यादि सब दुख हैं। जब हम किसी प्रिय वस्तु को खोते हैं तो उससे होने वाली प्रतिक्रिया जिन्हें हम कष्ट, सन्ताप इत्यादि का नाम दें, वह दु:ख ही है क्योंकि कोई भी वस्तु चिर स्थायी नहीं है और परिवर्तनशील है। इसलिए किसी भी चीज के प्रति हम आसत क्यों न हों वह हमें दु:ख ही देगी जब हम उससे अलग होंगे । आप ऐसा सोचें कि आपने बहुत समय तक धन इकट्ठा किया ताकि आप अपनी मनपसंद जगह अवकाश मनाने जा सकें। जब आप वहां पहुँचते हैं तब मौसम सुहावना है और आप बहुत प्रसन्न हैं परन्तु मौसम परिवर्तनशील है और हर वत बदल रहा है और आपकी बाकी की छुटिटयां वर्षा होने के कारण कष्टपूर्ण एवं दु:खदायी प्रतीत होती हैं और जो आनन्द आप अवकाश शुरू होने के वत महसूस कर रहे थे वह दुख में परिवर्तित हो जाता है। अप्रिय चीजों से सम्बन्ध ही दुख है।

जब भी हमें अप्रिय चीजों से सम्बन्ध नाये रखना पड़ता है तो वह हमारे जीवन में असन्तुष्टि लाती हैं। जीवन में हम सदैव वह नहीं कर सकते जो हम चाहते हैं इसलिए कभी-कभी हमें चुपचाप सहना पड़ता है। ऐसा भी हो सकता है कि आपका विवाह बहुत ही अच्छे व्यति से हो जाता है किन्तु उस व्यक्ति का परिवार बहुत कष्ट देने वाला सिद्ध होता है पर क्योंकि वह तुम्हारे जीवन साथी के माता पिता हैं तुम्हें उनसे मिलना पड़ता है और कई बार काफी समय उनके साथ व्यतीत करना पड़ता है और जो असहजता आप महसूस करते हैं वह भी दुख है। प्रिय लगने वाली चीज से या व्यति से अलग होना ही दु:ख है:

जब हम उन लोगों के पास नहीं होते जो हमें प्रिय लगते हैं तब हम उदास हो जाते हैं और व्याकुल हो जाते हैं । जिन सांसारिक चीजों में हमें आनन्द प्रतीत होता है अगर वह भी हमारे पास न हो या हो तो टूट जाये या चोरी हो जाये तो इससे हमें पीड़ा महसूस होती है चाहे वह छोटी-छोटी चीजें ही क्यों न हो।

जिन चीजों की हमें इच्छा है वह न मिले तो वह भी दुख है :- जब कभी हमें अपनी इच्छा अनुसार चीज नहीं मिलती तो हम दुखी हो जाते हैं। हम सभी की इच्छा और आशा सदैव बनी रहती है किन्तु वह हमेशा पूरी नहीं हो पाती है जैसे कभी हमारा मन एक नये माडल का टीवी पाने की इच्छा करता है और हम उसे प्राप्त नहीं कर पाते हैं तो हम उदास एवं व्यथित हो जाते हैं यह भी दु:ख है।

संक्षित में पाँचों स्कन्ध दु:ख हैं:- जब बुद्ध ने पाँचों साधुओं को चार आर्य सत्यों के विषय में बताया तो उन पाचों ने भिक्षु बनने की इच्छा व्यत की व बुद्ध भी इसके लिए तुरंत मान गए । इसके कुछ दिनों पश्चात बुद्ध ने उन्हें अनात्मा पर प्रवचन दिया। इस अनात्मा के सम्बन्ध के उपदेश में उन्होंने यह बताया कि कहीं भी कोई स्थाई आत्मा नहीं है और हमारे पांच अनुभव सदैव बदलते रहने वाली मानसिक एवं शारीरिक ऊजर्ाओं के मिलने के कारण होते हैं जिन्हें हम पांच स्कन्ध कहते हैं।

इस अध्याय के प्रारम्भ में एक सूत्र में सारिपुत ने बताया कि पाँचों स्कन्ध दुख हैं। अब प्रश्न यह है कि ये पाँच स्कन्ध क्या हैं? आकृति, महसूस होना,अनुभूति, मानसिक अवधारणा और चेतना। गौतम बुद्ध की शिक्षाओं के अनुसार इन्हीं पाँचों से हम संसार का अनुभव करते हैं। प्रथम स्कन्ध आकार आकृतिबद्ध में न केवल हमारे शरीर बल्कि हमारे चारों ओर की वस्तुएं भी सम्मिलित हैं। आकार आकृतिबद्ध को चार तत्वों जैसे पृथ्वी, जल, अग्रि तथा वायु में बांटा जा सकता है। किडनी, हृदय, हड़ियां एवम् बाल इत्यादि पृथ्वी तत्व के उदाहरण हैं। हमारा शारीरिक तरल पदार्थ, जल तत्व, हमारे भोजन इत्यादि जिससे हमारा शरीर गरम होता है वह अग्रि तत्व है तथा वायु तत्व वह है जिससे हम श्वास लेते हैं।

आकार में पाँच इन्द्रियां, अंग व उनसे सम्बन्धित भौतिक वस्तुएं भी सम्मिलित हैं। शरीरिक इन्द्रिय अंग हैं कान, नाक, जिह्वा एवं शरीर उनसे सम्बन्धित वस्तुएं हैं दिखाई देने वाला आकार, ध्वनि, गंध, स्वाद एवं स्पर्श।

इसलिए, आकृति के स्कन्ध में सभी आन्तरिक एवं बाह्य तत्व है जिससे भौतिक वस्तुओं का प्रतिनिधित्व होता है। पाँचों में से आकृति का स्कन्ध ही है जो भौतिक वस्तुओं का का प्रतिनिधित्व करता है। **द्वितीय स्कन्ध** अनुभूति है। इसे तीन भिन्न प्रकार के अनुभवों में बाटां जा सकता है जैसे आनन्ददायी, अप्रिय एवं निष्पक्ष | ये अनुभव या तो शारीरिक हो सकते हैं या फिर मानसिक। कुल छ: प्रकार के अनुभव होते हैं पाँच शारीरिक व एक मानसिक। अनुभव तब होता है जब तुम्हारी आँख किसी दृष्य के, तुम्हारा कान किसी ध्वनि

के, तुम्हारी नासिका किसी गंध के, तुम्हारी जिह्वा स्वाद के और तुम्हारा शरीर किसी वस्तु के सम्पर्क में आती हैं। ये पाँचों शरीरिक अनुभव हैं। मानसिक अनुभव तब होता है जब तुम्हारा मन किसी मानसिक विचार इत्यादि के सम्पर्क में आता है। इन स्कन्धों की सही समझ न होने के कारण व्यक्ति यह सोचता है कि अनुभूति व उनका शरीर एक है। यह ठीक है कि ये सम्बन्धित हैं किन्तु इनके कार्य बहुत भिन्न हैं। हमारी अनुभूति बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि अन्ततः हम क्या अनुभव करते हैं यह अनुभूति पर ही निर्भर करता है। **तीसरा स्कन्ध** धारणाओं का है जो तब होता है जब हम अपने अनुभवों को कोई नाम दे देते हैं,या हम किसी वस्तु को लेकर एक धारणा निर्मित कर लेते हैं। इस स्कन्ध का मकसद आकलन तथा खोजबीन करना है। जब हम किसी दिशा इत्यादि में वर्गीकृत कर देता है। इसी प्रकार धारणाओं की उत्पति या उनकी बढ़ोतरी होती है। धारणाएं हमें माता पिता, स्कूल, मित्रों, समाज या सामाजिक संस्थाओं से मिल सकती है। जो कुछ भी हम सीख चुके हैं या सीखना चाहते हैं इस पुस्तक को पढ़ने से भी, हम धारणाएं निर्मित करते हैं। तो किस प्रकार हम धारणाएं निर्मित करते हैं और जोड़ते चले जाते हैं? इसे एक उदाहरण से समझते हैं। जब हम छोटे होते हैं तब कोई व्यति हमें एक जानवर दिखाता है तथा बताता है कि इसे कुत्ता कहते हैं। हम उस जानवर को उस शब्द के साथ जोड़ देते हैं जबकि वे दोनों पूरी तरह से अलग हैं किन्तु हम दोनों में वास्तव में कोई आन्तरिक सम्बन्ध नहीं है।

हमारा सारा का सारा जगत ही धारणाओं, विचारों तथा निष्कर्षों पर निर्मित है न कि सत्य अर्थात जैसे वास्तव में मौजूद है उस पर। चौथा स्कन्ध मानसिक अवधारणा के बारे में है। यह धारणा या संस्कार हमारे पुराने कृत्यों से बनते हैं। दूसरे शब्दों में कहा जाए तो यह एक आदत ऊर्जा है जो पिछले कई जन्मों से संग्रह होती रहती है। बौद्ध लोग इसे कर्म कहते हैं जिसका अगले अध्याय में में विस्तार से वर्णन करूंगा। यह स्कन्ध योग मन से शुरू होता है तथा शरीर और वाणी द्वारा प्रकट होता है। इसका अर्थ यह हुआ कि इस जीवन में हम जो कुछ करते हैं वह इस स्कन्ध योग का हिस्सा है। इसे स्कन्ध योग को मानसिक गठन या स्वेच्छा कहना उचित होगा। स्वेच्छा का अर्थ है जिसे जानते हुए चुना जा सके। मानसिक गठन हमारे पिछले कर्मों से उपजता है तथा स्वेच्छा वर्तमान के पल से। मानसिक गठन तथा स्वेच्छा दोनों से ही यह निर्धारित होता है कि किसी अनुभव के प्रति हमारे अंदर यह प्रतिक्रिया कैसी होगी। इन प्रतिक्रियाओं के नैतिक परिणाम हितकारी, अहितकारी या निष्पक्ष कृत्यों के रूप में आते हैं तथा उसी प्रकार उनके कार्मिक असर होते हैं जो कि हमारे अगले जन्मों का आधार बनते हैं। पांचवा स्कन्ध चेतना है जो कि अत्यन्त शक्तिशाली है तथा इसी से तीसरे व चौथे योग उपजते हैं। यह किसी चीज के प्रति जागरूकता मात्र है। जब ऑख और देखे जानी वाली कोई चीज सम्पर्क में आती है तो ऑख से सम्बन्धित चेतना उस देखे जाने वाली चीज से मिलती है और दृष्टि चेतना बन जाती है। बाकी की छः चेतनाएँ भी इसी प्रकार हैं।

यह जान लेना जरूरी है कि चेतना निजी अनुभव नहीं बल्कि चीजों के प्रति जागरूकता मात्र है। निजी अनुभव भाव स्कन्ध योग, धारणाओं के स्कन्ध योग तथा मानसिक गठन के योगों के कार्यान्वित होने से होते हैं। इन तीनों में जो जागरूकता है वह निजी अनुभव में बदल जाती है।

एक कहानी के माध्यम से इन पाँचों योग स्कन्धों को अच्छे ढंग से समझते है।

आप एक सड़क पर चल रहे हैं तथा आपकी नजर किसी चीज पर पड़ती है और आप उस चीज को ध्यान से देखते हैं तथा आपकी चेतना इससे अवगत हो जाती है। यहां तक चीज के प्रति केवल जागरूकता है किन्तु इसके बाद धारणा इस चीज को आकार या रंग से पहचानती है जैसे कि मान लो यह कोई कीमती कार है और कोई अच्छा, बुरा या निष्पक्ष भाव इसके प्रति उठता है। आपका मानसिक गठन आपको इस कार के लिए प्रतिक्रिया दिलवाता है जो कि आपके पुराने अनुभवों के कारण है। यदि आपका कार के प्रति भाव प्रीतिकर था तो आप रूककर उस कार की ओर देखेंगे। हो सकता है आप उसका सपना भी देखें किन्तु यदि आपका भाव कार के प्रति अच्छा नहीं था तो वहां से हट जाएँगे और यदि निष्पक्ष भाव था तो आप वहाँ से जाते वक्त उसके बारे में विचार तक नहीं करेंगे।

तुम्हारी आँख एक रूप को देखती है तुम्हारी चेतना को इसका पता चलता है तथा धारणा इसे पहचानती है एक प्रीतिकर, अप्रीतिकर या निष्पक्ष भाव उठता है । आपके मानसिक गठन के कारण आप कोई प्रतिक्रिया देते हैं जो कि आपके पिछले कई जन्मों के कारण उत्पन्न होती है। बुद्ध ने हमें बताया है कि कोई भी अनुभव इन पाँच योग स्कन्धों से बाहर नहीं होता।

निम्नलिखित पर विचार करें ताकि हम यह जान सके कि पाँचों योग स्कन्ध बदलते रहते हैं।

* क्या संसार में जो चीजें या वस्तुएँ हैं वह बदल रही हैं? क्या आपका शरीर बदल रहा है ? * क्या आप में उठने वाले भाव सदा एक जैसे हैं? क्या आप ठीक वैसा महसूस कर रहे हैं जैसा कि कल कर रहे थे ?

* क्या किसी व्यक्ति के बारे में आपके विचार झगडे से पहले भी वैसे थे जैसा झगड़ा करने के बाद ?

* क्या आप हर परिस्थिति में एक सा व्यवहार करते हैं? क्या आप द्वारा दी गई प्रतिक्रिया आपके वर्तमान के स्वभाव के बारे में कुछ बताती है ?

* क्या आप हमेशा हर परिस्थिति को पूरी तरह जानते हैं ? क्या आप पूरी ईमानदारी से यह कह सकते हैं कि आप सभी चीजों को वैसे ही देखते हैं जैसी वे वास्तव में है ? यदि आप इन बातों पर ध्यानपूर्वक विचार करेंगे तो आप इस निष्कर्ष पर पहुंचेंगे कि पाँचों योग

स्कन्ध प्रतिपल बदलते रहते हैं। हम सभी को लगता है कि एक आत्मा है किन्तु यह कैसे हो सकता है? आत्मा केवल एक धारणा है जो वास्तव में इन पाँच योग स्कन्धों में एक साथ शारीरिक तथा मानसिक रूप से आते हैं। जब कारण तथा परिस्थितियां ठीक होती हैं तो हम जिसे "मैं" कहते हैं वह रूप बनता है तथा जब कारण तथा परिस्थितिया नहीं होती तब उस घटना को हम मृत्यु का नाम दे देते हैं। तो बुद्ध ने पहले आर्य सत्य में क्या कहा था ? उन्होंने कहा कि जीवन में दुख है, पीड़ा है। उन्होंने यह नहीं कहा कि

आप दुखी हैं। दुख संसार में रहने वाले प्रत्येक व्यति के जीवन का हिस्सा है

केवल आपके जीवन का नहीं । उन्होंने आपको केवल यह कहा है कि यह जानें कि जीवन में दुख है। दुख ऐसा धागा है जो प्रत्येक जीव के जीवन से गुजरता है। दुख प्रत्येक व्यति तथा जीव के हिस्से में आता है। बुद्ध चाहते थे कि हम यह समझे तथा इसके साक्षी बनें कि जीवन में दुख है क्योंकि यदि आप यह नहीं समझेंगे कि जीवन में दुख है तो आप इसे कम करने का प्रयास भी नहीं करेंगे ।

बुद्ध ने हमें यह बताया कि वास्तव में तीन प्रकार के दुख होते है। एक वह जिससे जीवन में प्रतिदिन पीड़ा, असन्तुष्टि, असहजता तथा कुछ कमी होने का अहसास बना रहता है। दूसरे प्रकार का दुख तनाव के कारण होता है क्योंकि बुद्ध ने बताया कि संसार में ऐसा कुछ भी नहीं है जो सदैव बना रहे। अन्तिम प्रकार का दुख जो सबसे महत्वपूर्ण है क्योंकि यह दुसरे दोनों प्रकार के दुखों के लिए आधार का काम करता है, वह हर समय हम जो भी कार्य करते हैं महसूस करते हैं या सोचते हैं, देखते है उसमें विद्यमान रहता है। इसे सर्वव्यापक दुख की तरह जाना जाता है क्योंकि यह हर उस चीज में पाया जाता है जो दो या दो से ज्यादा चीजों से मिलकर बनती है। बुद्ध ने अपने पहले उपदेश में यह स्पष्ट कर दिया कि जब तक हम मानव शरीर में हैं तब तक दुख से छुटकारे की कोई संभावना नहीं है। पैदा होना, जीना तथा मृत्यु आना, सब दुख है । हमारे सभी विचार, भाव, उम्मीदें तथा इच्छाएँ सभी दुख है।

इससे पहले कि हम अगले आर्य सत्य के बारे में बात करें मैं चाहता हूँ कि आप निम्नलिखित बातों पर मनन करें।

* बुद्ध का क्या अर्थ था जब उन्होंने कहा कि यहां दुख है ?

* दुख को कैसे समझा जा सकता है ?

* हम इस आर्य सत्य को कैसे अपने जीवन में उपयोग कर सकते हैं? साधारण प्राकृतिक नियम हैं जिन्हें समझना तथा जीवन में उपयोग करना आवश्यक है।

इच्छा और कर्म

आप जरूर सोचते होंगे कि खुशी और दुख भगवान या किसी बाहरी स्रोत से आते हैं। यदि यह सच होता तो दुखों के कारणों का अन्त करना वास्तव में असंभव होता। परंतु यदि आप समझ लें कि आप के वर्तमान दुखों का मूल कारण आप ही के भूतकाल में किये गए कर्म हैं और जो कर्म आप वर्तमान में जानबूझकर करते हैं, वह आप के भविष्य के दुखों का बीजारोपण है, जब यह समझ में आ जाऐगा तब दुखों को सुखों में बदला जा सकता है । दुखों और खुशी का कारण आप के कर्मों से ही है और दुख कोई जीवन भर की सजा या दयनीय अवस्था नहीं है।

यहाँ इस के दो पहलू हैं। पहला हम जो कर्म आज करते हैं वह हमारे वर्तमान और भविष्य के दुखों को प्रभावित करता है और दूसरा यह कि जो कर्म हमने भूतकाल में किया, उसका फल हमारा वर्तमान का जीवन है।

इस अध्याय में में इस प्रक्रिया की व्याख्या करूंगा और समझाऊँगा कि आप के भविष्य के दुखों के स्वामी आप खुद हैं न कि कोई बाहरी शक्ति और जो कुछ भी आप इस समय वर्तमान में अनुभव कर रहे हैं, उसके जिम्मेदार भी आप ही हैं।

अपने वर्तमान कर्मों से आरंभ करते हैं और देखते हैं कि दुखों का प्राथमिक कारण क्या है? बुद्ध ने समयुता निकाय सूत्र में बताया है:-

"दुखों की उत्पति का आर्य सत्य क्या है ? दुख इच्छा से उत्पन्न होते हैं जो प्राणी को नया जीवन देती है और ये इच्छाएं रस तथा आवेश से परिपूर्ण होती हैं।" दूसरे शब्दों में इन्द्रिय सुखों की इच्छा, कुछ बनने की इच्छा और कुछ न बनने की इच्छा । परन्तु ये इच्छाएँ कहाँ से पैदा होती हैं? जहाँ भी कुछ आनंददायक और संतुष्टि प्रदान करने वाला प्रतीत होता है, वहीं इच्छाएँ जागती हैं और विकसित होती हैं । इच्छा दुखों का एकमात्र कारण नहीं है, यह केवल प्राथमिक कारण है। इच्छा को अस्तित्व में आने के लिए अन्य कारणों और परिस्थितियों के भरोसे पर रहना पड़ता है ताकि इस दुनिया में सब कुछ किया जा सके। दुनिया में किसी भी वस्तु का कोई पहला कारण नहीं होता। सब कुछ परस्पर आश्रित या अन्योन्याश्रित हैं और एक दुसरे से संबधित हैं।

इच्छा का मुख्य कारण अज्ञानता है। हम कुछ देखते हैं और गलती से विश्वास कर लेते हैं कि यह हमें खुशी प्रदान करेगा। हम एक सुंदर व्यक्ति को देखते हैं और हमें लगता है कि वह व्यति हमें चिरस्थायी खुशी प्रदान करेगा और वह हमारे लिए ही है। हम उस व्यक्ति की इच्छा करना आंरभ कर देते हैं और उस इच्छा से लगाव कर लेते हैं।

उपरोक्त सूत्र कहता है कि इच्छाएँ तीन प्रकार की होती हैं:-

इन्द्रिय सुख की इच्छा :- इस जीवन में दुखों को महसूस करने का एक कारण इन्द्रिय सुखों से आसति है। किसी व्यक्ति की मृत्यु होने पर हमारी प्रतिक्रिया से इसे स्पष्ट रूप में देखा जा सकता है। यदि कोई व्यति जिसे हम प्यार करते हैं, की मृत्यु हो जाए तो हम उदासी और पीड़ा महसूस करते हैं परंतु यदि किसी ऐसे व्यक्ति जिसकी हम परवाह न करें, की मृत्यु हो जाए तो हमारी भावनाएँ अलग होंगी। इस प्रकार वस्तुओं से आसति के कारण ही हम दुखों को प्राप्त होते हैं न कि वस्तुओं के कारण। वस्तुओं या इन्द्रिय सुखों में कोई दुख निहित नहीं है। वस्तुओं और इन्द्रिय सुखों की पकड़ के कारण ही दुख उत्पन्न होते हैं। इच्छा उस समय उत्पन्न होती है जब कोई वस्तु हमारी छः इन्द्रियों अर्थात देखना, सूघना, सुनना, चखना, छूना और मन के सम्पर्क में आती हैं। जब हम कोई सुन्दर वस्तु देखते हैं, जब हम महँगा इत्र सूचते हैं,जब हम स्वादिष्ट भोजन चखते हैं, जब हम किसी मुलायम खिलौने को छूते हैं या जब हम समुद्र के किनारे बड़ा घर बनाने का सपना संजोते हैं। जब हम ऐसी इच्छा करते हैं तो हम उस ईच्छा से चिपक जाते हैं और तभी हम दु:ख का अनुभव करना आरम्भ करते हैं। हमें यह सब उस समय पता नहीं चलता क्योंकि उस समय हम खुश होते हैं परन्तु यह शीघ्र ही समाप्त हो जाता है और किसी अपने की मृत्यु होने के कारण या किसी भौतिक वस्तु के टूट जाने के कारण जब खुशियां बदल जाती हैं तब हम दु:खों को प्रत्यक्ष रूप में देख पाते हैं। हम भौतिक और गैर भौतिक वस्तुओं के लिए इच्छा कर सकते हैं और इस इच्छा के भीतर लालच,जोश, आवेश, तड़प, उदासी, जलन आदि होती है। भौतिक इच्छाओं में सांसारिक वस्तुओं, जायदाद, घर, लोगों और सुन्दर शरीरों की इच्छाएं शामिल हैं। जबकि गैर-भौतिक वस्तुएँ, विचार, सपने, योजनाएं, धर्म और दर्शनशास्त्र हैं। परन्तु कृप्या यह सोचना आरम्भ न कर दें कि बौद्ध धर्म इन्द्रिय सुखों को अस्वीकार करता है। बुद्ध हमें यह समझाने का प्रयत्न करते हैं कि इन्द्रिय सुखों से चिपकना या मोह करना अंत में दुख प्रदान करता है।

कुछ बनने की इच्छा

इसे दो भागों में बांटा जा सकता है :-

वह बनने की इच्छा करना जो हम नहीं हैं और पुर्नजन्म की इच्छा। किसी विशेष प्रकार का बनने की इच्छा जो हम नहीं है, को महत्वाकांक्षा कहा जाता है। हम खुद से कभी खुश नहीं होते हैं। हम सदा वह प्राप्त करना चाहते हैं जो दूसरों के पास है और एक बार वह पा लेने के बाद हम कुछ और चाहने लगते हैं। हम इसी प्रकार सोचते और कर्म करते हैं । मैं खुश होना चाहता हूँ मैं धनी बनना चाहता हूँ मैं फिर से जवान बनना चाहता हूँ। हम वर्तमान में जो कुछ भी हैं, के अलावा और कुछ बनना चाहते हैं। मैं यह नहीं कहता कि महत्वाकांक्षा गलत है परंतु जब यह हमें क्रोध, जलन ईष्यां, गर्व, घृणा और ईच्छा की और ले जाती है तो यह सही नहीं है। इस प्रकार हम कुछ बनना चाहते हैं जो हम नहीं है।

जब मैं लंदन में काम करता था तब वहां में ऐसे लोगों से मिलता था जो आगे बढ़ने की महत्वकांक्षा में पूर्णतः निर्दयी थे। जब तक वे अपनी मंजिल पर न पहुँच जाएं तब तक उन्हें किसी को भी नुकसान पहुंचाने की कोई परवाह नहीं थी। परंतु जब वे अपनी मंजिल या शिखर पर पहुंच जाते तो खुद को एक सूनी जगह पर पाते थे।

कुछ ऐसा बनने की इच्छा जो हम नहीं हैं, सदा हमें दुख में ले जाती है। इस तरह हम कभी भी खुशी प्राप्त नहीं कर पाएँगे।

इस इच्छा का दूसरा भाग पुर्नजन्म की इच्छा है। कुछ लोग पुर्नजन्म में विश्वास रखते हैं और वे पूरा जीवन काल अच्छी योग्यता प्राप्त करने के प्रयास में लगा देते हैं ताकि वे अगली बार बेहतर पुर्नजन्म को प्राप्त कर सकें। बेशक भलाई के कार्य करना और करूणावान बनना अच्छी बात है परंतु इससे दुख समाप्त नहीं होंगे क्योंकि जन्म भी एक प्रकार का दुख है। जन्म के कारण ही हम बुढ़े होते हैं, बीमार होते हैं, मर जाते हैं और फिर जन्म लेते हैं। बार-बार जीवन को प्राप्त होना व लगातार जीवित रहने की इच्छा को शाश्वतवाद कहते हैं। कुछ लोग इस जीवन के प्रति असन्तुष्टता और पुर्नजन्म की ईच्छा के कारण आत्महत्या कर लेते हैं ताकि वे अच्छे पुर्नजन्म को प्राप्त हो सकें। परंतु वे पुर्नजन्म में प्राप्त जीवन में भी दुख पाते हैं। वास्तव में, जब तक मानवीय शरीर में जीवन मिलेगा, मनुष्य दुखों को प्राप्त होता रहेगा।

बेहतर भविष्य की कामना गलत नहीं है व हम सभी खुद को सुधारने का प्रयत्न करते हैं। अर्थात दुखों को समाप्त नहीं किया जा सकता, दुखों के बिना जीवन सम्भव नहीं है। कुछ न बनने की इच्छा इस प्रकार की इच्छा का अर्थ है कि किसी से छुटकारा पाने की इच्छा।

यह कुछ न बनने की इच्छा से जुड़ा है। जब हम किसी और प्रकार के नहीं बनने का प्रयास करते हैं तो हम किसी वस्तु से छुटकारा पाने का प्रयत्न कर रहे होते हैं । यदि मैं बहुत गुस्से से छटकारा पाना चाता हूँ, मेरा पेट मोटा है और मैं इससे छुटकारा चाहता हूँ, मेरे पास एक पुरानी कार है और मैं नई कार के लिए इसे बदलना चाहता हूँ। मेरा जीवनसाथी शराबी है और मैं उससे दूर होना चाहता हूँ। शायद आप कहेंगे कि गुस्से या शराबी पति से छुटकारा पाना अच्छा है और आप ठीक भी हैं। परंतु जब हम इस प्रकार किसी चीज से छुटकारा पाने की इच्छा से चिपक जाते हैं तो दुख आरम्भ हो जाता है। हम किसी से छुटकारा होता कि यह अलग प्रकार की इच्छा है।

ये सभी तीन प्रकार की अलग-अलग इच्छाएं नहीं हैं बल्कि एक ही प्रकार की इच्छा के तीन पहलू हैं। इन्हें अलग-अलग केवल समझने के उदेश्य से किया गया है। यदि हम इच्छाओं को ऐसे ही जाने दें तो दुखों को भी ऐसे ही जाने देते हैं । इसीलिए बुद्ध ने हमें बताया कि दुखों का प्राथमिक कारण इच्छाओं से आसति है।

हम कैसे जाने दें ? हमारे पास जो भी सम्पति है हमें उसका उपयोग केवल उस उदेश्य के लिए ही करना चाहिए जिसके लिए उसे बनाया गया है न कि हमें उस सम्पति पर अधिकार जमाना चाहिए। एक घड़ी का उपयोग केवल समय जानने के लिए ही करना चाहिए परतु हम उससे लगाव करने लगते हैं। कार को एक स्थान से दूसरे स्थान तक जाने के लिए ही प्रयोग करना चाहिए। एक सहभागी को एक दोस्त या साथी की तरह रखना चाहिऐ, उससे ज्यादा आसक्त नहीं होना चाहिए।

आईये अब इच्छा से आसति पर विचार करें ताकि हम समझ सके कि इसका मतलब या अभिप्राय क्या है।

* क्या मैं इन्द्रिय सुखों से आसप्त हूँ ? क्या ऐसी आसति मुझे दुख प्रदान करती है ?

* क्या मेरी इच्छाओं की सूची है ? क्या मैं इन इच्छाओं से अत्याधिक आसत हूँ?

* क्या मेरे पास ऐसी चीजें हैं जिनसे मैं छुटकारा पाना चाहता हूँ ? क्या मुझ में गर्व, गुस्सा और ईष्र्या है ? क्या मुझे छुटकारा पाने वाली वस्तुओं की समझ है ? * क्या मेरी इच्छाएँ बिना आसति के हो सकती हैं ? क्या वस्तुओं पर अधिकार बिना आसति के भी हो सकता है ? इच्छाओं से लगाव दुखों का कारण है इस का अन्य पहलू हमारे कृत्य और कृत्यों का फल है। बौद्ध धम में इसे कर्म या विपका कहा जाता है। कृत्य क्या है ? एक सरल अनुवाद कोई भी कृत्य नहीं बल्कि कृत्य जो हम करना चाहते हैं अन्य अथों में 'इरादा या प्रयोजन" हैं । विपका क्या है? हमारे प्रयोजन या इरादा के तहत किए गए कमाँ का फल।

बुद्ध ने अंगुतरा निकाय सूत्र में कर्म का निम्नलिखित विवरण दिया है:- भिक्षुओ मैं कहता हूँ कर्म इरादा है, अपनी इच्छाशति द्वारा कोई व्यति, शरीर, मन और वचन से कृत्य करता है। और बुद्ध ने समयुता निकाय सूत्र में विपका को ऐसे वर्णित किया है :- जैसे, जो बीज बोया गया है उसका ही फल आप को प्राप्त होगा। जो अच्छा कृत्य करेगा वह अच्छाई एकत्रित करेगा और जो बुरा करता है उसके साथ बुरा ही होगा। आजकल लोग कर्म शब्द को कृत्य और फल की प्रकिया के तौर पर उपयोग करते हैं। इस पुस्तक में मैं केवल कर्म और विपका के असल अर्थ के बारे में बात करूंगा ताकि कोई भ्रांति पैदा न हो।

बुद्ध का क्या अर्थ है जब वे कहते हैं कि कोई व्यक्ति अपनी इच्छाशति के कारण शरीर, मन और वचन द्वारा कृत्य करता है सारे कृत्य कर्मों का बीजारोपण नहीं करते हैं। केवल वे कृत्य जिनकी पहले हम इच्छा करते हैं और फिर उस इच्छा के अनुसार कार्य करते हैं। यह जरूरी बिन्दु है क्योंकि बहुत से लोग ऐसा विश्वास करते हैं कि जो भी वे करेंगे उस का कर्मफल होगा। यदि ऐसा होता तो एक अच्छा पुनर्जन्म प्राप्त करना लगभग असंभव होता। यहाँ अच्छे पुनर्जन्म का अर्थ है ऐसे स्थान पर जन्म होना जहाँ जिदंगी गरीबी, दरिद्रता, भुखमरी और जंग से प्रभावित न हो। एक पल के लिए कल्पना करें कि आप किसी

खेत में सैर कर रहे हैं। आपका इरादा केवल खेत के एक सिरे से दूसरे सिरे तक जाने का है आप किसी की हत्या नहीं करना चाहते हैं। परंतु सोचें कि आप इरादा न रखते हुए भी एक स्थान से दूसरे स्थान तक चलते हुए घास पर कितने कीड़ों की हत्या करते हैं। यदि गैर इरादतन हत्याओं के लिए आप ने कर्मों के बीज बोए हैं तब तो आपको इसका फल कई जन्मों तक भुगतना पड़ेगा। यह सत्य है कि हम अपने दैनिक कार्य करते हुए गैर इरादतन अनेकों जीवों की हत्या करते हैं। इसलिए हमें सावधान होकर, कम से कम नुकसान करने का प्रयास करना चाहिए। हमें याद रखना चाहिए कि केवल इरादतन किए गए कृत्य ही कर्म विपका निर्मित करते हैं। तो कर्म कैसे निर्मित होते हैं? "कर्म के कारणों पर प्रवचन" में बुद्ध ने कहा है कि:- भिक्षुओ, कर्म के निर्माण के लिए तीन कारण होते हैं, ये तीन कारण क्या है। कर्म के उत्पन्न होने का कारण इच्छा है । कर्म के उत्पन्न होने का कारण क्रोध है। कर्म के पैदा होने का कारण अज्ञानता है। इन तीनों ; इच्छा, क्रोध और अज्ञानता को आमतौर पर विष या जहर कहा जाता हैं। बौद्ध धर्म में हमने दस हितकारी कृत्यों की सूची प्रस्तुत की है :-

और मित्रो हितकारी कृत्य क्या है और इस का मूल कारण क्या है ? जीवित जीवों की हत्या करना अहितकारी है, जो दिया नहीं दिया गया वो लेना, अहितकारी है, कामसुख के लिए व्याभिचार अहितकारी है, झूठ बोलना अहितकारी है, दोषपूर्ण वाणी अहितकारी है, गप्पबाजी अहितकारी है,लोभ अहितकारी है, ईष्यां अहितकारी है, गलत दृष्टिकोण अहितकारी है। इसे अहितकारी कहा जाता है। पहले तीन यानी हत्या करना, चोरी करना और व्याभिचार करना, शरीर द्वारा किये जाने वाले बुरे कृत्य अहितकारी हैं। यदि आप इरादतन किसी की हत्या करते हैं या चोरी करते हैं या किसी दूसरे व्यति के शादीशुदा साथी, छोटी आयु के बच्चों से कामक्रिया करते हैं या बलात्कार करते हैं तो आप कर्म का बीजारोपण करते हैं, जिसके फलस्वरूप भविष्य में आपको बुरे परिणाम प्राप्त होंगे। इस कृत्य का फल इसी जन्म या अगले जन्म या आने वाले जन्मों में प्राप्त होगा । इससे बचने का एकमात्र उपाय ऐसे बुरे कृत्यों को जानबूझकर न करना है। अगले चार अहितकारी कृत्य वाणी द्वारा किये जाते है :- जैसे झूठ बोलना, दोषपूर्ण वाणी बोलना, कठोर शब्द बोलना या गप्पबाजी करना। यदि आप जानबुझकर झूठ बोलते हैं, किसी की आलोचना करते हैं या गप्पे हाँक कर समय बर्बाद करते हैं तो आप भविष्य में दुख के लिए बीजारोपण करते हैं। हमें इस प्रकार वाणी के द्वारा किये जाने वाले उत्त कृत्यों से बचना चाहिऐ। अंतिम तीन प्रकार के अहितकारी कृत्य मन के कृत्य हैं :- लालच, ईष्याँ और गलत दृष्टिकोण। लोभ, ईष्यां, घृणा और गलत दृष्टिकोण अज्ञानता से पैदा होते हैं। गलत दृष्टिकोण से अभिप्राय यह विश्वास करना नहीं है कि सब कुछ अस्थाई अर्थात नाश्वान है और यह विश्वास करना कि हमारे कृत्यों का कोई परिणाम नहीं है। इन सब का उपाय यह है कि लालच न करें, लोगों के खिलाफ ईष्यां भाव न रखें और सही दृष्टिकोण अपनाएँ। अम्बालाथिका राहुलोवडा सूत्र में

बुद्ध ने अपने सात वर्षीय पुत्र राहुल को प्रवचन दिया कि कैसे हमें अपने शरीर, वाणी और मन द्वारा किए जाने वाले कृत्यों पर विचार अथवा मनन करना चाहिए। उन्होंने कहा :- जब आप अपने शरीर से कोई कृत्य करना चाहते हों तो आपको इसका चितंन करना चाहिए कि जो शारीरिक कार्य मैं करने जा रहा हूँ। उससे खुद को दुख होगा, दूसरों को दुख होगा या दोनों को ? क्या यह एक अनिपुण शारीरिक कृत्य है जो कष्टदायक या दुखपूर्ण होगा ? यदि विचार या चिंतन करने से प्रतीत होता है कि ऐसा शारीरिक कृत्य करने से खुद को, दूसरों को या दोनों को दुख होगा तो ऐसा कोई भी कार्य करना अनुपयुक्त होगा। इस के विपरीत यदि विचार करने से ऐसा प्रतीत हो कि किया जाने वाला शरीरिक कार्य कष्टदायक नहीं है और इसके परिणाम सुखद होंगे तो इस प्रकार के शारीरिक कार्य किये जाने उपयुत हैं। कोई भी शारीरिक कार्य करने से पहले आप को विचार अथवा मनन करना चाहिए कि ये शारीरिक कृत्य जो मैं करने वाला हूँ क्या इस से खुद को या किसी और को दुख होगा। विचार करने पर यदि आप जानें कि यह शारीरिक कृत्य आप को या दूसरों को कष्ट देने वाला है तो आप को इसका त्याग कर देना चाहिए परतु यदि विचार करने से आप को उपयुत लगे तो आप कार्य करना जारी रख सकते हैं। बुद्ध ने इसी प्रकार की सलाह वाणी और मन के कृत्यों के सम्बन्ध में भी दी है। इस प्रकार आप यह देख सकते हैं कि हमें अपने कृत्यों के प्रति सजग रहना बहुत आवश्यक है। यदि हम कार्य करने से पहले इन पर विचार या मनन

कर लें तो हम बुरे कर्मों का बीजारोपण नहीं करेंगे। विपका अनियमित नहीं है | क्योंकि यह कारण और परिस्थितियों की वजह से होता है हम अपने भविष्य के निर्माता हैं। हम जो भी अनुभव करते हैं वह हमारे द्वारा बोये गए कर्मो के बीज का फल है। यह देखना दुखद है कि लोग लालच में या हिंसा से या दूसरों को अपशब्द बोलकर खुद को नष्ट करते हैं। यह हम, कर्मों को करने की नासमझी की वजह से करते हैं। यदि हम कर्मों व विपका को समझ लें तो हम लापरवाही से कृत्य या कार्य नहीं करेंगे । दरअसल हम करूणा भाव से कार्य करेंगे और अपनी परेशानियों के लिए दूसरों पर दोष नहीं लगाएँगे। हम यह कहना बंद कर देंगे कि 'यह सब मेरे साथ क्यों हो रहा है" हम यह विश्वास करते हैं कि इस जगत या संसार में सारी परेशानियां दूसरों से पैदा होती हैं और इसी वजह से हम लोगों से झगड़ा करते हैं अनके साथ चिल्लाकर बात करते हैं, उन पर मुकद्दमा करते हैं और उनकी हत्या तक कर देते है। हम यह सब अज्ञानता की वजह से करते हैं तो हम खुद अपने भविष्य के जीवनों को नुकसान पहुँचाते हैं। तो, इस का क्या जवाब है ? यह कि हमें जिम्मेवारी से कृत्य करना चाहिए। किसी की हत्या मत करो, चोरी मत करो, झूठ मत बोलो, कठोर वाणी मत बोलो। कर्मो की क्रिया को न समझने का अगला फल अन्धविश्वासों और लोक कथाओं पर विश्वास करना है। हाल ही में मुझे तिब्बतन कैलेंडर में तिथियों की सूची दिखाई गई। इस में कहा गया है कि विशेष दिन बाल कटवाने से कोई विशेष फल प्राप्त होगा। यदि आप

महीने की पहली तिथि को बाल कटवाएँगे तो आप दीर्घायु होंगे। अगले दिन आप को अच्छा साथी मिलेगा, धन प्राप्ति होगी, या असफलता प्राप्त होगी। यदि आप कर्म और विपका को नहीं समझते तो आप अपने दुर्भाग्य के लिए दूसरों को दोष देते हो और जिदंगी में अन्धविश्वासों पर विश्वास करते हो। मूलतः यह कहा जाता है कि यदि आप अच्छे कृत्य करते हैं तो अच्छा फल पाएंगे और यदि आप गलत कृत्य करते हो तो आप को अशुभ फल प्राप्त होगा। परन्तु यह बहुत सरल दृष्टिकोण है जबकि कर्म इतना सरल नहीं है। दरअसल कर्म बहुत गहन है और इस को समझना अत्यंत कठिन है। इस अध्याय में मैंने आप को कर्म और विपका की झलक दिखाने का प्रयास किया है और मैं आप को इस क्षेत्र में आगे अध्ययन करने को प्रात्साहित करता हूँ।

निम्नलिखित बिन्दुओं पर मनन करें:-

* क्या मैं सदा जिम्मेवारी से कार्य करता हूँ।

* यह मेरे भविष्य को कैसे प्रभावित करता है।

* मेरे वर्तमान अनुभवों के लिए किसे दोषी ठहराया जाना चाहिए।

*क्या अंधविश्वास मुझे संसार को समझने में सहायता करेंगे । मैं अपना अगला जीवन बेहतर कैसे बना सकता हूँ। यह बड़े प्रश्न हैं जिन पर विस्तृत विचार किया जाना चाहिए। खुद से पूर्ण ईमानदार बने। तीसरा आर्य सत्य है कि दुख समाप्त हो सकते हैं। इस भाग में, मैं मुति और दुखों से स्वतंत्रता के बारे में चर्चा करूंगा। बुद्ध तीसरे आर्य सत्य के बारे में धमाककापवाताना सूत्र में बात करते हैं :- और भिक्षुओ, यह दुखों से मुति का आर्य सत्य है।

बुद्ध इच्छा सूत्र में कहते हैं:- इच्छा से सारा संसार बंध जाता है और इच्छा पर विजय पाने से यह मुक्त हो जाता है। इच्छा को त्याग देने पर सारे बंधन कट जाते हैं। इच्छा को छोड़ देने से व्यक्ति दुखों की समाप्ति तक पहुँच जाता है जिसे बौद्ध धर्म में निर्वाण कहा जाता है। इस का अर्थ है कि तीनों प्रकार के विषों से संसार का त्याग करना। निर्वाण का वर्णन करते हुए बुद्ध कहते हैं कि यह संपन्न मानसिक शांति है, एक ऐसी मानसिक अवस्था जो इच्छा, क्रोध और दूसरी पीड़ा देने वाले भावों से मुत है । यह तभी हो सकता है जब आप संसार में सबसे शांतिपूर्वक है, सबके लिए करूणावान हैं और आप ने सारी स्थिर ग्रसित विचारधारा का त्याग कर दिया है। द्वैतवादी विचारधारा अर्थात विषय और वस्तु का भी त्याग कर दिया है। दुखों से मुक्ति निर्वाण की और ले जाती है। इसका वर्णन में अगले अध्यायों में करूंगा।

मुक्ति का मार्ग

अब तक हमने देखा कि हमारे दैनिक जीवन में दुख है और इन दुखों का कारण इच्छा की पकड़ है। इन दुखों से मुक्ति प्राप्त की जा सकती है। निर्वाण का अर्थ तीनों विषों - अज्ञानता, क्रोध और इच्छा का विनाश |

इस अध्याय में हम जानेंगे कि तीनों विषों - अज्ञानता, क्रोध और इच्छाओं की समाप्ति के लिए कौन सा मार्ग लिया जा सकता है। यह अभिप्राय अष्टांग मार्ग से है।

महात्मा बुद्ध ने धमाक्कापवातना सूत्र में अष्टांग मार्ग के बारे में लिखा है कि भिक्षुओ, इच्छाओं की समाप्ति के पथ के अभ्यास का आर्य सत्य क्या है। कार्य, सही जीवन, सही प्रयास, सही सजगता व सही एकाग्रता | अष्टांग मार्ग आज्ञाओं की सूची नहीं है बल्कि यह आठ अनुग्रहों की सूची है। बुद्ध ने हमें इस पथ की शिक्षा इसलिए नहीं दी कि हम खुद को वश में कर सके या हम नैतिक बन सके। बल्कि इसलिए ये शिक्षाएं दी क्योंकि वह जानते थे कि यदि एक बार हमने इस पथ का पालन शुरू कर दिया तो हम अपने अस्तित्व का भविष्य सुधार लेंगे और अंतत: हम तीनों विषों और दुखों को रोकने में सक्षम हो सकेंगे। यह कोई धार्मिक पथ नहीं है और इस पथ पर चलने के लिए धार्मिक क्रिया, प्रार्थना या बौद्ध भिक्षु बनने की आवश्यता नहीं है। इसे ऐसे पथ की तरह देखा जा सकता है जो हमें जिम्मेदारी वाला जीवन व्यतीत करना बताता है और कोई भी व्यक्ति इस का अभ्यास कर सकता है। बौद्ध भिक्षु, विद्वान और लेखक वालपोला श्री राहुल ने अपनी श्रेष्ठ किताब "वहट दा बुद्धा टौट" में कहा कि बुद्ध ने अपनी शिक्षाएं करूणावश दुनिया की भलाई के लिए व लोगों की खुशियों के लिए दी। मैं ऐसा इसलिए कह रहा हूँ क्योंकि कुछ लोग अष्टांग मार्ग का अनुसरण इसलिए नहीं करते क्योंकि वे सोचते हैं कि यह एक बौद्ध क्रिया है जब कि असल में यह जीवन जीने का तरीका या अभ्यास है। इस पथ पर चलकर न केवल आप खुद की बल्कि समाज की भी सहायता करेंगे । सारा संसार आपस में जुड़ा है और जो भी हम करते हैं उसका प्रभाव दूसरों पर पड़ता है। इस का अभिप्राय यह हुआ कि यदि आप धार्मिक जीवन व्यतीत करते हैं तो आप धार्मिक समाज के निर्माण में सहायता करते हैं और यदि आप अधार्मिक जीवन जीते हैं तो गैर धार्मिक समाज का निर्माण करेंगे ।

अष्टाग मार्ग अष्टांग मार्ग के तीन पहलू हैं:- 1 स्पष्टत: देखना सही इरादा 2 जिम्मेदारी और सजगता से जीना सही कार्य सही जीवनयापन 3 एकाग्र होना सही सजगता सही एकाग्रता मैं प्रत्येक बिन्दु की व्यक्तिगत तौर पर विस्तार से व्याख्या करूंगा परंतु मैं बौद्ध शिक्षा की दो जरूरी बातें बताना चाहूगां जिनसे हमें सहायता मिलेगी। पहली, यह हमारे मनों को शातं कर सकती है हम सभी जानते हैं कि नकारात्मक परिस्थितियां केवल हमें ही नहीं बल्कि दुसरों को भी परेशान करती हैं। जब हमारा मन क्रोध, ईष्यां और घमंड

से भरा होता है तो हमें दूसरों से प्रेम नहीं करने देता परन्तु जब हमारा मन शांत होता है तो लोग हमारी ओर सकारात्मक मानसिक गुण पैदा होते हैं।

दूसरा अष्टांग मार्ग का पालन करने से आप एक अच्छे भविष्य के बीज बोएँगे। हमें समझना होगा कि हमारे कर्म ही हमारे जीवन को बनाते हैं और यदि हम अच्छा भविष्य चाहते हैं तो हमें जिम्मेदारी, दयालु और करूणापूर्ण कार्य करने चाहिए। यदि हम अपने वर्तमान जीवन से खुश नहीं हैं तो हम किसी और को दोष नहीं दे सकते बल्कि हम खुद दोषी हैं । हमारा वर्तमान जीवन हमारे भूतकाल के कर्मों से आता है और हमारा भविष्य हमारे वर्तमान के कर्मों से आऐगा | ऐसा सोचने से हमें अपने कमों की जिम्मेवारी लेने की शक्ति प्राप्त होगी और हम अपने कार्य करते हुए, बोलते हुए, सोचते समय सजग रहेंगे।

अष्टांग मार्ग का प्रथम पक्ष बिन्दु स्पष्टता से देखना है जिसमें सही दृष्टिकोण व सही इरादा शामिल है:-

सही दृष्टिकोण यह सही समझ के तौर पर भी जाना जाता है । तो सही दृष्टिकोण क्या है और हमें क्या समझना है? सही दृष्टिकोण का संदर्भ चार आर्य सत्यों से है और हमें कमों की कार्यशैली को समझने की आवश्यकता है। इस पथ पर सही दृष्टिकोण के बिना चलने की शुरूआत करना नक्शे के बिना यात्रा पर निकल जाने जैसा है यदि आप यह जाने बिना कि कहां जाना है, कार में बैठकर चल पड़ो तो आप खो जाने के लिए बाध्य हो। इसी प्रकार यदि आप जाने बिना कि आप क्या कर रहे हो, निकल पड़ो तो भी आप गुम हो जाओगे। पहले सही दृष्टिकोण प्राप्त हो जाए तो बाकी का अष्टाग मार्ग साफ हो जाएगा। आप किसी भी भ्रांति या भ्रम को दूर करने और वास्तविता को प्राप्त करने में सक्षम हो जाओगे। जब आप यह समझ जाएंगे कि दुखों का कारण आपके मन में है तो आप को अनुभव होगा कि निर्वाण भी आपके मन में है। इससे अज्ञानता खत्म होगी और ज्ञान को प्राप्त करने में सहायता मिलेगी। मग्गा विभंगा सूत्र में कहा गया है कि :- भिक्षुओ, सही दृष्टिकोण क्या है ? दुखों के बारे में जानकारी, दुखों के जन्म के कारण के बारे में जानकारी, दुखों से मुति के बारे में जानकारी और दुखों से मुति के पथ के बारे में जानकारी। भिक्षुओ यही सही दृष्टिकोण है। सही दृष्टिकोण को दो भागो में बांटा जा सकता है। सांसारिक सही दृष्टिकोण और श्रेष्ठ सही दृष्टिकोण। पहला दृष्टिकोण शांति और समृद्धि लाऐगा। और दूसरा दृष्टिकोण दुखों से छुटकारा दिलाएगा। सांसारिक सही दृष्टिकोण का अर्थ है कमों और विपका की सही समझ होना। बुद्ध से एक बार किसी ने पूछा कि कुछ लोग सुंदर व कुछ बदसूरत क्यों हैं, कुछ ताकतवर और कुछ शक्तिहीन, कुछ समझदार और कुछ अज्ञानी क्यों हैं। बुद्ध ने मझिमा निकाय सूत्र में जवाब दिया कि:- सभी जीवंत जीवों के अपने कर्म, उनके वंशानुक्रम, उनके जन्मजात कारण, उनके रिश्ते, तथा उनके आश्रय हैं। उनकी उच्च और निम्न स्थितियां उनके कमों के ही कारण हैं। बुद्ध ने कहा कि जो किसी जीव की हत्या करता

है उसकी अपनी आयु भी कम होगी। परंतु यदि वह हत्या करने से बचता है तो उसकी आयु लंबी होगी। यदि कोई व्यक्ति किसी से वैर भाव रखता है, क्रोध रखता है और अधीर रहता है तो वह कुरूप हो जाएगा। परंतु यदि वह सदभावनापूर्ण है, दयालु और धैर्यपूर्ण है तो वह आकर्षक हो जाएगा। यदि वह ईष्या करता है तो वह शक्तिहीन हो जाएगा, यदि नहीं तो वह शक्तिवान होगा। यह बुद्ध द्वारा सूत्र में कही गई बातो में से केवल कुछ उदाहरण हैं। यह स्पष्ट है कि हम अपने भाग्य के निर्माता हैं। यदि हम पर्यात प्रयास करते हैं और धार्मिक जीवन जीते हैं तो हम अपने लिए अच्छा भविष्य निर्मित करेंगे। यह हमारे कर्म ही हैं जिनसे हम अपना भाग्य बनाते हैं न कि किसी बाहरी शक्ति द्वारा दिये गए इनाम या सजा के कारण।

इसका अभिप्राय यह हुआ कि आज का अपराधी कल का अच्छा इन्सान हो सकता है। इस के विपरीत आज का एक दयालु व्यक्ति कल क्रूर बन सकता है। यह सब हम पर निर्भर है। हम खुद अपना स्वर्ग व नरक निर्मित करते हैं। यदि हम इसे समझ लें तो हम, बिना किसी को दोष दिये अपने साथ घट रहे दुखों का सामना करने में सक्षम होंगे। हम यह भी सुनिश्चित करने में सक्षम होंगे कि हम अपने लिए एक बेहतर भविष्य का निर्माण करें।

बुद्ध ने अगुंतरा निकाय सूत्र में कहा कि :- लोग अपने कर्मों के स्वामी हैं व अपने कर्मों के उत्तराधिकारी हैं। अपने कर्मों से आते हैं, अपने कर्मों से बंधे हैं और अपने कर्मों से समर्थित हैं। अपनी इच्छा से जो भी अच्छा या बुरा कर्म करते हैं लोग उन कर्मों के उत्तराधिकारी होंगे । आगे पढ़ने से पहले, आप उपरोक्त सभी बातों पर कुछ समय विचार करें। कर्मों और विपका की कार्यशैली को अच्छे से समझ लेने के बाद ही आप अष्टांग मार्ग के साथ अपनी यात्रा आरम्भ करने में सक्षम होंगे।

अगर हमें कर्म और विपका के बारे में सही दृष्टिकोण का पता होगा तो यह हमें आध्यात्मिक जीवन जीने के लिए प्रोत्साहित करता है। एक ऐसा जीवन जिसमें हम अपने कर्मों की जिम्मेदारी लेते हैं क्योंकि हम जानते हैं कि हमारे कर्म हमारे भविष्य को प्रभावित करते हैं परंतु यह हमें तीन विषों से मुत करवाता है। तीनों विषों से छुटकारा पाने के लिए हमारे पास श्रेष्ठ दृष्टिकोण का होना आवश्यक है। थेरवाद बौद्ध धर्म में श्रेष्ठ दृष्टिकोण का अर्थ चार आर्य सत्यों की पूर्ण समझ है। तिब्बती बौद्ध धर्म में इस का अभिप्राय सभी चीजों के सत्य स्वभाव को समझना और अनात्म भाव को समझना है। आमतौर पर लोगों को वस्तुओं के स्थायी और स्वतन्त्र रुप से विद्यमान होने पर ही विश्वास होता है। यह सत्य नहीं है। यदि हम एक पल के लिए रूके और विचार करें तो हम देख पाएँगे कि कुछ भी स्थायी नहीं है और सब कुछ अलग-अलग तत्वों से मिलकर बना है। सब कुछ तभी अस्तित्व में आता है जब इस के कारण और स्थितियां सही हो। जब कुछ भी एक बार अस्तित्व में आ जाए तो वह बिखरना शुरू हो जाता है और अंत में बदल जाता है। उदाहरण के लिए, एक

कार तभी अस्तित्व में आती है जब उसके सारे पुर्जे व भाग एकत्रित होते हैं। जब सब एकत्रित हो जाता है तो क्षय होने की क्रिया आरम्भ हो जाती है और अंत में यह कार समाप्त हो जाती है। इसे ही नश्वरता का सिद्धान्त कहते हैं। अगला स्मरण रखने योग्य बिन्दु यह है कि यहां किसी भी वस्तु का स्वयं से अपना कोइ अस्तित्व नहीं है। हम विश्वास करते हैं कि मैं एक सत्य है परंतु वास्तव में में का कोई अस्तित्व नहीं है और यह केवल एक लेबल है। हालांकि, मैं, का भाव बहुत मजबूत है और इसी के कारण ही हम में इच्छाएं जागती हैं। इसी के कारण ही हम कर्म करते हैं। जिन तत्वों से हम बने हैं वह यौगिक और नश्वर है तो एक स्वयं सत्य कैसे हो सकता है? इन बिन्दुओं की विस्तृत जानकारी इस पुस्तक के भाग 3 में दी गई है, अस्तित्व की चार विशेषताएँ। बुद्ध ने यह सब इस लिए समझाया कि हम वस्तुओं को इस विचार से न देखें कि यह मैं हूँ और यह मेरा है। यदि हम यह समझ जाए कि हम कुछ कारणों और स्थितियों की वजह से मौजूद हैं और असल में स्वतंत्र रूप से नहीं, तो हम सांसारिक व भौतिक वस्तुओं से नहीं जुडेंगे और न ही इनकी इच्छा करेंगे। इस प्रकार हम वस्तुओं के सत्य स्वभाव की कार्यशैली से भी अनभिज्ञ नहीं रहेंगे। वास्तव में हमें हमारे आसपास के संसार का सही दृष्टिकोण ज्ञात होगा।

निम्न पर विचार करें:- क्या मैं एक शरीर हूँ? क्या मैं एक भाव हूँ? क्या मैं स्थायी हूँ मैं कौन हूँ?

सही इरादा यहाँ इरादा, जिसकी मैं बात कर रहा हूँ का मतलब प्रेरणा से है वह अग्रि जो हमें कर्म करने को प्रेरित करती है। यह हमारी अनुकूलता ही है जो हमें हमारे शरीर, मन व वचन के साथ कुछ करने को प्रेरणा देती है। जब बुद्ध ने अष्टांग मार्ग के बारे में बताया तो इस की शुरूआत सही दृष्टिकोण से की, और फिर सही इरादे के बारे में बताया। बुद्ध ने समझाया कि यदि हमारा दृष्टिकोण गलत होगा तो फलस्वरूप हमारा इरादा भी गलत होगा और हम दस अहितकारी कर्मों के अनुसार कार्य करेंगे। इस प्रकार हम बुरे कर्मों का बीज बोएँगे। इस के विपरीत यदि हमारा दृष्टिकोण ठीक होगा तो हमारा इरादा भी सही होगा और हम दस हितकारी कर्मों के अनुसार कार्य करेंगे। इससे भी हमारा भविष्य प्रभावित होगा परन्तु अच्छी तरफ। सही इरादों को तीन भागों में बांटा जा सकता है जाने देना, मंगल कामना या ईष्य से मुति और अहिंसा । कुछ लोग तो इसे बौद्ध धर्म की रीढ़ की हड़ी भी मानते हैं। बुद्ध ने यह इस प्रकार समझाया हैं:- भिक्षुओ, सही इरादा क्या है? जाने देने का इरादा, मंगलकामना या ईष्याँ से मुति का इरादा, अहिंसा का इरादा। भिक्षुओ, इसे ही सही इरादा कहते हैं।

जाने देना:- कभी-कभी इसे त्याग या वैराग्य भी कहा जाता है इसका अभिप्राय है त्यागना, परंतु मुझे लगता है इसे और बेहतर तरीके से बताया जा सकता है जैसे किसी कार्य को जाने देना या छोड़ देना। वह क्या है जो हमें जाने देना है? अथति आसति को जाने देना

है, या इच्छा को छोड़ देना। दुसरे अर्थ में जाने देना का मतलब अपनी दैनिक जिदंगी का त्याग करना और भिक्षु बनना नहीं है। हम सभी अपने परिवारों को पीछे छोड़कर साधुओं की तरह गुफाओं में नहीं रह सकते, हमें निजी तौर पर यह देखना होगा कि किस स्तर का त्याग हमारे लिए सुविधाजनक है। बुद्ध ने बताया कि इच्छाओं को पकड़े रखना दुखों का मूल कारण है। जब तक हम इस लालसा से चिपके रहेंगे, हमें दुखों से छुटकारा नहीं मिलेगा। अपनी इच्छाओं को जाने देना आसान लग सकता है परन्तु जब हम इच्छाओं से छुटकारा पाने की कोशिश करते हैं तो हमारे भीतर एक शक्तिशाली भावना हमें सफल होने से रोकती है। यह इसलिए होता है कि हम कई जन्मों से अपने पारिवारिक सदस्यों, दोस्तों और वस्तुओं से आसत हैं। अतः अचानक से, छोड़ देना, इतना आसान नहीं है परन्तु असम्भव भी नहीं है। बुद्ध ने हमें बताया कि जाने देना का अभिप्राय सभी भौतिक वस्तुओं को त्यागते हुऐ गुप्त रूप में उन्हें पालने से नहीं है। उन्होंने कहा कि इच्छाओं का मूल स्वभाव का ज्ञान प्राप्त होने से हम अपनी इच्छाओं को जाने देने में सक्षम होंगे। हमें अपनी इच्छाओं की जांच करते हुए उनके मूल स्वभाव को समझना चाहिए, जो कि अस्थायी है और दुख का कारण हैं। हम खुद को ऐसी चीजों के लिए परेशान क्यों करते हैं जो वास्तविक और स्थायी नहीं हैं। हमारा अनुभव यह है कि सभी चीजें स्थायी हैं और वह हमें खुशी प्रदान करेंगी यदि हम इस की आगे जांच करेंगे तो हम देख पाएँगे कि यह सत्य नहीं है।

मुझे याद है कि जब मैं बच्चा था तो मेरी माता जी के पास कुछ बर्तन थे जो वह केवल विशेष मौकों पर ही निकालती थी यदि हमसे कभी इन बर्तनो में से कोई बर्तन टूट जाता तो वह बहुत नाराज होती। इस के विपरीत यदि हमसे कोई साधारण बर्तन टूट जाता तो वह कभी नाराजगी जाहिर न करती। यह दिखाता है कि उनका उन विशेष बर्तनों से मोह था, यदि उन बर्तनों को कुछ होता तो उन्हें दुख होता था।

हम अपनी इच्छाओं को कैसे जाने दें या इससे कैसे छुटकारा पाएं? इसके कुछ तरीके हैं परंतु मुझे विश्वास है कि सबसे अच्छा तरीका यह है कि हम यह समझ लें कि सभी चीजें अस्थायी हैं और इनकी इच्छा में दुख निहित है।

अपने अनुभवों को बदलने में समय लगता है और यह आसान भी नहीं है परंतु यदि आप कभी आरम्भ ही नहीं करेंगे तो यह कभी समाप्त नहीं होगा। धीरे- धीरे अपनी इच्छाओं से दूरी बनाने का प्रयास करें और सभी चीजों में अस्थायी भाव को देखें। इस प्रकार आप अपनी इच्छाओं को धीरे- धीरे जाने देंगे।

ईष्यां से मुति :- ईष्य का अर्थ है दूसरों को हानि पहुंचाने की भावना। हमें अपनी इच्छाओं के प्रति सजग रहना चाहिए क्योंकि ईष्या के कारण हमें वर्तमान व भविष्य में दुख व अप्रसन्नता प्राप्त होती है। यदि आप अपने सहभागी से अभी-अभी गैर मित्रतापूर्ण परिस्थितियों में अलग हुए हो और आप अपने अलग हुए सहभागी के नुकसान की इच्छा

करते हो। यह ईष्यां है और इस प्रकार की सोच से स्वयं को हानि प्रदान करते हो। अन्य उदाहरण यह है कि मान लीजिए आप पदोन्नति के लिए पंक्ति में हैं और आपकी पदोन्नति के लिए आप ही का कोई सहकर्मी बीच में है। आप ईष्याँ भाव और घमंड के कारण अपनी पदोन्नति के लिए ऐसी इच्छा कर सकते हैं कि आपके उस सहकर्मी पर कोई मुसीबत आ जाए। यह और कुछ नहीं बल्कि ईष्याँ भाव है और आपकी स्वार्थ भावनाओं पर आधारित है। जो दूसरों के विचारों और भावनाओं का सम्मान नहीं करती। हम सभी अपनी जिदंगी में खुशियाँ चाहते हैं परंतु हमें यह भी समझना चाहिए कि और लोग भी जीवन में खुशियाँ चाहते हैं। तो हम खुद को ईष्या भाव से कैसे मुत करें? यह समझ कि दूसरे लोग भी खुशियाँ चाहते हैं, हमारे अंदर अच्छे भाव पैदा करती है और हम यह सोचते हैं कि वे लोग भी खुश और शांतिपूर्ण और अच्छे रहें। अन्य शब्दों में दूसरों की भावनाओं का सम्मान करने और उन्हें सच्ची आत्मीयता दिखाने से हमें ईष्र्या भाव से मुति मिलेगी। मैं यहां सहानुभूति या दया की बात नहीं बल्कि संवेदना की बात कर रहा हूँ। खुद को दूसरों की स्थिति में देखते हुए कि वे लोग भी दया भाव और सौहार्दपूर्ण व्यावहार की इच्छा करते हैं। जब मैं लंदन में रहता था तो काम पर जाने के लिए हर रोज मुझे मैटरो लेनी पड़ती थी। यह मेरी जिदंगी में सबसे गैर मित्रतापूर्ण और ठंडा अनुभव सिद्ध हुआ। मैं हर रोज बहुत से लोगों के पास से गुजरता था और किसी ने कभी भी मेरी तरफ नहीं देखा और न ही कोई सौहार्दपूर्ण स्थिति दिखाई। इस समय जिदंगी इस प्रकार है कि:- हम अपनी दयालुता को लोगों में उसी प्रकार बांटते हैं जिस प्रकार का व्यवहार वे हमारे साथ करते हैं। इस प्रकार का व्यवहार पूर्णतः स्वार्थी है और स्पष्ट दिखाता है कि इस दुनियां में इतनी घृणा और दुख क्यों है। हमारी जिदंगी में तीन प्रकार के लोग वे हैं जिनके साथ हम मित्रता रखते हैं, दूसरे वे जिनके साथ हम मित्रता नहीं रखते और सबसे बड़ा समुदाय वह है जिनका हम कोई ध्यान नहीं रखते। हमें इन तीनों प्रकार के लोगों से मित्रता बनाने की आवश्यकता है। बुद्ध ने हमें नि:स्वार्थता की आदत विकसित करने की शिक्षा दी। जिसे मित्र भावना कहा जाता है। इस के विभिन्न प्रकार निम्नलिखित हैं। यह दयालुता पर मनन करने का एक रूप है और इसके तीन भाग हैं जो उपरोक्त तीन प्रकार के लोगों से सम्बधित हैं।

आप इस प्रकार आरंभ कर सकते हो कि दिन में किसी भी समय एकांत स्थान चुनें जहां आप परेशान न हों। आपकी भावनाओं को सामने आने देने के लिए आप को समय और स्थान की आवश्यकता होगी क्योंकि भावनाओं के अनुरूप ही आप कार्य करेंगे। जब आप बैठे तो पहले श्वास व्यायाम करें। यह सुनिश्चित करें कि आप आराम में हैं और अपनी भावनाओं के प्रति खुले हैं।

अब आप अपने दोस्तों पर विचार करें। यह आरंभ करने का सबसे सरल तरीका है क्योंकि आप उनके प्रति पहले से ही गर्मजोशी से भरे हैं।

अपने एक करीबी मित्र के बारे में सोचें और उस के सदगुणों और उस के दयापूर्ण कार्यों पर विचार करें। यहां एक सावधानी बरतें कि किसी ऐसे व्यक्ति का विचार न करें जिस के प्रति आप को यौन आकर्षण हो क्योंकि तब जल्दी ही दया, वासना में बदल जाऐगी। यहाँ यह सलाह भी दी जाती है कि आप विचार करने के लिए हर बार एक ही व्यक्ति को न चुनें, अन्यथा आप उस व्यति से आसत हो सकते हैं।

अपने मित्रों के अच्छे गुणों और दया का विचार करने से सकारात्मक भाव पैदा होंगे। जब यह हो जाए तो आप अपने मित्र के विचार से दूर हो सकते हो और अपनी भावनाओ पर ध्यान केद्रित कर सकते हो। इन भावनाओं पर आपका प्राथमिक ध्यान केंद्रित होना चाहिए।

देखें कि आप की आप के मित्र के प्रति कितनी दृढ़ भावनाएं हैं। इस गर्मजोशी के प्रति कुछ समय बिताएं और देखें कि आप कितने खुश व शांत महसूस करते हैं।

उपरोक्त भावों को ध्यान में रखते हुऐ किसी ऐसे व्यक्ति का विचार करें जिसे आप नापसंद करते हो। उस व्यक्ति का चित्र अपने मन में बनाकर उस का बारीकी से परीक्षण करें। उस व्यति के दुखों, एकाकीपन और असुरक्षा को देखें व जानें कि वह व्यति भी केवल खुश होना चाहता है। अब अपने मित्र के प्रति भावना को उस व्यक्ति के प्रति प्रसारित करें जिसे आप नापसंद करते हो। अपनी सारी गर्मजोशी, आदर और उदारता को प्रयोजित करें। अंत में, उस व्यति के बारे में सोचें जो हर रोज आप के पास से गुजरता है परंतु उपरोक्त कोई भी सदंर्भ उस से सबंधित न हो। फिर से उस व्यति का दर्द महसूस करें और देखें कि कैसे वह व्यति भी केवल खुशी की तलाश में है। अपनी गर्मजोशी व दया को इस व्यक्ति के प्रति प्रसारित करें और कल्पना करें कि इससे वह व्यति कैसा अनुभव करता है और इस सब से आप कैसा महसूस करते हैं।

यह सब के लिए आदर और गर्मजोशी विकसित करने का आसान तरीका है फिर चाहे आप उस व्यक्ति को जानते हों या नहीं, आप उस व्यक्ति को पसंद करते हो या नहीं। स्मरण रहे कि यह कोई ऐसी चितंन क्रिया नहीं है जो आप अपने घर के अंदर गोपनीयता से करें। आप को यह अपनी दैनिक दिनचयां में करना चाहिए ताकि सभी के लिए बिना किसी पक्षपात के मित्रतापूर्ण और खुले नजरिये को विकसित कर सके। इस प्रकार ही कोई व्यक्ति द्वेष से छुटकारा पा सकता है। रूप से किया जाना चाहिए। यह आप पर निर्भर है कि आप इसका कितना गहरा अभ्यास करते हैं। परंतु मैं यह सुझाव देता हूँ कि इसे आरम्भ करें और नियमित रूप से करते जाएँ।

अहिंसा का इरादा :- इस का अभिप्राय है किसी को शारीरिक, मानसिक और शाब्दिक रूप से दुखी न करना। हमें यह समझना होगा कि केवल हम ही दुखों से घिरे हुए नहीं हैं, हर व्यति दुखों से छुटकारा पाना चाहता है परंतु फिर भी वह दुख, निराशा, पीड़ा,

असंतोष और अन्य दुखों के चंगुल में जकड़ा हुआ है। हमें यह समझना होगा कि हम दूसरों के प्रति सहानुभूति न रखते हुए, उनकी भलाई न चाहते हुऐ, उनके दुखों में अपना योगदान करते हैं। हम सब के प्रति करूणा की भावना को अनुभव करना कब आरम्भ कर सकते हैं? हम अनेक प्रकार के चितंन का अभ्यास कर सकते हैं। फिर से यह चितंन तीन प्रकार के लोगों पर करें। इस बार उन व्यक्तियों को चुनें जिन्हें आप जानते हैं कि वे दुखी हैं और अपनी करूणा उन के प्रति प्रसारित करें। सबसे पहले आप शांति से बैठे और एक श्वास क्रिया करें। फिर एक ऐसे मित्र का चिंतन करें जिसे आप जानते हैं कि वह वास्तव में दुखी है। चिंतन करें कि वह व्यति कैसे दुखी है और फिर विचार करें कि कैसे वह आप ही की तरह दुखों से मुक्ति पाना चाहता है। आप को यह तब तक निरंतर विचार करना चाहिए कि जब तक कि आप के अदंर करूणा की प्रबल भावना पैदा न हो जाए। याद रखें करूणा दया या सहानुभूति नहीं है बल्कि संवेदना महसूस करने का एक रूप है। दया और सहानुभूति हमारी भावनाओं से प्रतिपादित होते हैं जो कि स्थिर व विश्वसनीय नहीं है। जबकि करूणा का अर्थ है खुद को दूसरों के दुखों में महसूस करना। इसकी सुंदरता इस बात में है कि आप अपने विचारों को प्रयोजित नहीं कर रहे हो बल्कि वास्तव में आप उनके दृष्टिकोण से सब कुछ देखते हो। जब आप दूसरों के प्रति करूणा भाव को महसूस करना आरंभ कर देते हैं तो आप इसे और दो तरह के लोगों के लिए भी उपयोग कर सकते हो। किसी ऐसे व्यति के बारे में सोचें जो दुखी हैं और आप उसे नापंसद करते हो। उस व्यक्ति के दुखों पर चितंन करें। दुनिया को उसके दृष्टिकोण से देखें और समझे कि वह कैसी हालात में है। सही मायने में उसकी पीड़ा और दुख को महसूस करने का प्रयत्न करें। जब आप ऐसा कर ले तो अपनी करूणा की शक्तिशाली भावना को प्रसारित करें। जब आप किसी के प्रति करूणा भावना महसूस करते हैं तो आप उस व्यक्ति को नापंसद न कर सकेंगे क्योंकि अब आप समझते हो कि वह भी आप ही की तरह सभी दुखों को महसूस करते हैं। आगे किसी ऐसे व्यति के बारे में सोचे जिसके बारे में आप की कोई भावना नहीं है, कोई लेना देना नहीं है। विचार करना आरंभ करें कि कैसे उन के भी दर्द, दुखों, पीड़ा और असंतोष के कारण हैं। फिर से जब आप उन के दुखों को महसूस करें तो अपनी करूणा की भावना उनकी तरफ प्रसारित करें। यह अभ्यास आप को यह जानने में सहायता करेगा कि हम सभी विभिन्न प्रकार के दुखों से ग्रस्त हैं। इस प्रकार दुनिया में कोई अनजाना नहीं है। यह चिंतन करने से, आप सभी के लिए करूणा भाव पैदा करने में समर्थ हो जाएँगे। क्योंकि आप जान जाएँगे कि हम सभी दुखों से ग्रसित हैं और हम सब अलग-अलग दुखों से सबंधित हैं। अब उपरोक्त दिए गए चिंतनो का अभ्यास करें। आप को नित्य जांच करनी चाहिए कि आप इस पथ पर कैसे प्रगति कर रहे हो। अपनी प्रगति की जांच करने और अपने कर्मों के लिए खुद को जिम्मेदार बनाने का एक सबसे अच्छा तरीका दैनिक समीक्षा करना है। एक बार कई साल पहले भिक्षु बनने से पहले जब मैं भारत आया तो मैं कुछ गहरी निजी शिक्षा प्राप्त करने के लिए गुरू

जी के पास गया। मैं चाहता था कि वह गुरूजी मुझे ऐसी शिक्षाएं दें जिन के प्रभाव से मैं कुछ वर्षों में ही ज्ञानोदय को प्राप्त हो जाऊं ताकि मैं अपने

दोस्तों में अपने अभ्यास की शेखी मार सकूं। उन गुरूजी के पास तीस मिनट बिताने के बाद मैं काफी निराश होकर चला गया। उन गुरूजी ने केवल इतना ही कहा कि हर दिन के अतं में मैं शांत होकर बैतूं और उस दिन के सभी कर्मों व भावों की समीक्षा करूं। मैं यह सोचूंकि क्या ठीक था और क्या गलत। बुरे कर्मों को मुझे छोड़ने का सचेत प्रयास करना चाहिए और अच्छे कर्मों को करने का बार-बार प्रयास करते रहना चाहिए। मैंने खुद से कहा "बस यही बात है" क्या यही आप की गहन शिक्षा है? परंतु कुछ दिनों तक प्रयास करने से ही मुझे परिणाम मिलना शुरू हो गए। गुरूजी समझाना चाहते थे कि मुझे अपने कर्मों की जिम्मेदारी लेनी होगी और इसे समझ कर अपने मन को शांत करना है। यही उस शिक्षा की गहराई थी। पिछले अध्याय में मैंने बुद्ध के बारे में एक कहानी बताई थी जिसमें बुद्ध अपने बेटे से बात करते हैं कि दर्पण का उदेश्य क्या है, राहुल ने कहा कि यह प्रतिबिंबित करने के लिए है। तब बुद्ध ने कहा, राहुल - इसी प्रकार शारीरिक, मानसिक एवं मौखिक कर्म, ध्यान और विचार के साथ किया जाना चाहिए। इस सूत्र के अन्त में बुद्ध ने राहुल को इस प्रकार प्रशिक्षित करने के लिए सलाह दी है कि "बार-बार ध्यान देकर तथा अवलोकन करने के पश्चात शारीरिक,वाचिक तथा मानसिक कृत्यों को शुद्ध करना चाहिए।" यहां बुद्ध के कहने का तात्पर्य यह है कि शरीर, वाणी तथा मानसिक कृत्यों पर हमारा लगातार ध्यान बना रहना चाहिए और जब वे शुद्ध हों तब उन्हें बनाए रखना चाहिए और जहाँ वे अशुद्ध हों वहाँ उन्हें ठीक करना चाहिए। हमें अपने कृत्यों तथा उनके परिणामों के प्रति सजग रहना चाहिए। अष्टांग मार्ग पर चलते हुए हमें चाहिए कि हम प्रतिदिन सोने से पहले दैनिक समीक्षा करें। स्वयं द्वारा किए गए शारीरिक, वाचिक तथा मानसिक कृत्यों पर विचार करें तथा ध्यान दें कि कहां पर उनमें बदलाव की आवश्यकता है। स्वयं के साथ पूरी तरह ईमानदार बने रहें अन्यथा ज्यादा लाभ नहीं होगा। हों। इससे आपको एकाग्र बने रहने तथा स्वयं द्वारा निर्धारित दायरे में बने रहने में मदद मिलेगी। स्मरण रहे कि आपको इन सभी आठ भागों को अपने जीवन की एक आदत के रूप में हिस्सा बनाना होगा, तभी आपको इसके परिणाम दिखाई देने लगेंगे और आपका संसार कम मूर्खतापूर्ण लगेगा।

जिम्मेदारी से जीवनयापन करना

सही वाणी, सही कर्म और सही आजीविका सम्मिलित हैं। दलाई लामा ने वैश्विक जिम्मेदारी विषय पढ़ाते हुए कहा कि हम सब परस्पर संबधित हैं और हमारे कृत्य दूसरों को प्रभावित करते हैं। इसलिए हमें अपने शारिरिक, वाणी और मन के कृत्यों की जिम्मेदारी लेनी चाहिए क्योंकि यदि हम ऐसा नहीं करेंगे तो हम खुद व दूसरों को परेशान करते रहेंगे, इसीलिए हमें ध्यान देना चाहिए कि **हम क्या कहते, करते या सोचते हैं।**

सही वाणी :- बुद्ध ने कहा - भिक्षुओ सही वाणी क्या है? झूठ न बोलना, कठोर वाणी न बोलना, गप्पबाजी न करना, यह भिक्षुओं, सही वाणी कहलाता है। इसके चार भाग हैं - झूठ बोलने से बचना, विभाजनकारी वाणी बोलने से बचना, कठोर वाणी न बोलना और गप्पबाजी से बचना। मैं इसमें एक पाँचवां भाग भी शामिल करना चाहता हूँ। दु:खदायी और बेकार लिखने से बचना, क्योंकि मुझे लगता है कि वाणी और लिखे गए शब्दों का निकट संबंध है। बुद्ध के समय में लिखित शब्द प्रचलित नहीं थे। परन्तु आज के समाज में यह संचार माध्यम और इंटरनेट, सामाजिक नेटवर्किंग जैसे फेसबुक और टविटर के कारण प्रचलन में है। वाणी अत्यंत विनाशकारी हो सकती है क्योंकि जीवन बदल रहा है। अगर कोई आपके चेहरे पर थप्पड़ मारता है, तो आपको थोड़ी देर के लिए चोट लगेगी और दर्द दूर हो जाऐगा। लेकिन कुछ कठोर शब्द हमेशा तुम्हारे साथ रह सकते हैं। कठोर शब्द दुश्मन बना सकते हैं, युद्ध शुरू करवा सकते हैं और यहां तक कि लोगों के जीवन को बर्बाद कर सकते हैं। सोचो जब आप क्रोध में होते हो तो आपके शब्द किसी को परेशान कर सकते हैं, और किसी दूसरे की वाणी द्वारा आपको परेशानी हो सकती है। इस प्रकार आपको सही वाणी के महत्व को समझने में मदद मिलेगी।

झूठ बोलने से बचना :- बुद्ध हमें झूठ बोलने से हतोत्साहित करते हैं परन्तु क्यों? यह इसलिए नहीं कि वे हमें केवल दूसरों को दु:खी करने से और गलत मार्ग पर चलने से रोकते हैं बल्कि वह हमें भी दु:खों से बचाना चाहते हैं। यह सत्य है कि झूठ उस व्यक्ति के लिए कष्टकारक और नुकसानदेह हो सकता है जो सुन रहा हो,परंतु यह झूठ बोलने वाले के लिए भी बहुत नुकसानदेह हो सकता है। झूठे व्यति को कोई पसन्द नहीं करता और एक बार आप को झूठे व्यति की उपाधि मिल जाए तो फिर इससे छुटकारा पाना मुश्किल है। फिर यदि आप सत्य भी बोलें तो कोई आपका विश्वास नहीं करेगा। इससे आप में निराशा और क्रोध उत्पन्न होगा, जिसके लिए आप खुद जिम्मेदार होंगे।

इसका एक बड़ा स्वरूप भी है। झूठ का प्रभाव समाज पर भी पड़ता है विशेषत: जब झूठ किसी जिम्मेदार और विश्वसनीय व्यति की तरफ से बोला जाता है। ब्रिटेन में साल 2009-10 में ऐसा हुआ जब वहाँ के संसद सदस्यों द्वारा अपने खचों के बारे में झूठ बोला

गया। उन्होंने लोगों को गुमराह किया और धोखा दिया और तब कोई उनका विश्वास नहीं करता था। इस घटना के बाद हुए आम चुनावों में कोई भी पार्टी स्पष्ट बहुमत प्राप्त न कर सकी क्योंक लोगों ने उनको विश्वास योग्य नहीं समझा। अब ब्रिटेन को राजनीति में विश्वास कायम करने में कई साल लगेगे।

झूठ बोलने से किस प्रकार लोगों का जीवन तबाह होता है इसका एक और उदाहरण अमेरिका प्रायोजित इराक युद्ध है। मुझे युद्ध का समय याद है जब हर रात हमें राजनायिकों द्वारा बताया जाता था कि इराक के पास व्यापक सामूहिक तबाही के हथियार हैं। हमें सैटेलाईट चित्रों के जरिए यह हथियार दिखाए जाते 66 थे। जिसमें विशेष उन हथियारों के बारे में विस्तारपूर्वक बताते थे, कि वे शस्त्र वहाँ कैसे थे। तब ईराक पर आक्रमण किया गया और वहाँ केवल तेल पाया गया | इस झूठ के परिणाम बहुत गंभीर थे क्योंकि इस के कारण बहुत लोग मृत्यु को प्राप्त हुए। इस में कोई संदेह नहीं है कि जिन लोगों ने यह झूठ बोला था उन्हें इस के लिए भविष्य में खामियाजा भुगतना होगा और इसलिए ही बुद्ध ने बताया कि (झूठ बोलने से सदा बचना चाहिए) झूठ नहीं बोलना चाहिए। इनूठ से उस व्यक्ति को हानि पहुँचती है जिससे वह झूठ बोला जाता है परन्तु बाद में यह झूठ बोलने वाले का भी नुकसान करता है। इसके कुछ अपवाद भी हैं और यह तब होता है जब झूठ बिना इरादे से बोला जाए। यदि आप कुछ सत्य सोचकर कहते हैं और बाद में वह असत्य निकलता है तो आपको इसका परिणाम भुगतना नहीं पड़ेगा क्योंकि आप का अभिप्राय असत्य बोलना नहीं था। मेरा ऐसा मानना है कि इस स्थिति में जब आप गलती से झूठ बोलते हो तो जैसे ही आपको असत्य के बारे में पता लगे तो संबन्धित व्यक्ति को जाकर इस बारे में बता देना चाहिए। इसका अर्थ यह होगा कि झूठ समाप्त हो चुका है और इससे आगे और नुकसान नहीं हो। यदि आप एक बार झूठ बोल दें तो आपकी प्रवृति झूठ बोलने की हो जाती है और आप उस झूठ को समर्थन देने के लिए झूठ का जाल बुन लेते हैं। यह एक कुचक्र है और इससे बचने का केवल एक तरीका यही है कि अपनी वाणी के प्रति सचेत रहे। स्मरण रखें, आप को झूठ पसन्द नहीं हैं इसी प्रकार दुसरों से भी झूठ न बोलें। इससे आपका मन हीन भावना से मुक्त रहेगा और आपका मन शांतिपूर्ण रहेगा।

अब निम्नलिखित पर चिंतन करें :-

• किसी ऐसे समय का विचार करें जब आपसे किसी ने झूठ बोला हो। आप उस समय के मनोभावों को अनुभव करने का प्रयास करें। इससे आपको मालूम होगा कि यह कितना कष्टपूर्ण हो सकता है। इस प्रकार मनन समाप्त करने से पहले अपने मन में उठे भावों को छोड़ दें और झूठे व्यति के प्रति करूणा प्रसारित करें। हमें ऐसे व्यति की तरफ करूणावान होना चाहिए क्योंकि उसने अज्ञानतावश झूठ बोलकर भविष्य में बुरे कर्मों का बीजारोपण किया है।

• अब ऐसे समय के बारे में सोचें जब आपने झूठ बोलकर किसी को पीड़ा पहुँचाई हो। विचार करें कि यह कितना दुखदायी अनुभव हुआ होगा। फिर से उस व्यक्ति की ओर करूणा प्रसारित करें परन्तु इस बार खुद पर भी करूणा करें। हम सभी गलतियां करते हैं। हमें अब उन गलतियों से सीखना चाहिए और उन्हें दोबारा न दोहराने का प्रण करना चाहिए।

<u>विभाजनकारी वाणी से बचना</u> :- विभाजनकारी वाणी बोलने से अभिप्राय यह है कि लोगों में दरार डालने या विभाजन करने के इरादे से बोली गई वाणी। ऐसी वाणी एक व्यति को दूसरे से या एक समूह को दूसरे से पृथक करने के लिए प्रयोग की जाती है। लोग ऐसा, दूसरों के प्रति घृणा के कारण या खुद के प्रति दूसरों का प्रेमभाव जीतने या किसी की सफलता से जलने पर या दूसरों को सम्मानहीन होते देखने की विकृत आनन्द प्राप्ति के लिए करते हैं। जब में लंदन में रहता था तो एक बौद्ध सेंटर में अक्सर जाता था। उन्होंने कमेटी के सदस्यों को चुनने के लिए एक लोकतांत्रिक प्रक्रिया आरम्भ करने का निश्चय किया। परन्तु लोगों ने अपने प्रतिद्वन्दियों को हराने के लिए विभाजनकारी भाषा बोलना शुरू कर दी। वे समूहों में खंडित हो गये और जो लोग ध्यान या पढ़ाई के लिए आते थे, उनको विभाजित करने का प्रयास किया गया। यह केवल उनकी स्वाथीं जरूरतों और माँगों को तृप्त करने के लिए किया गया। विभाजनकारी भाषा का समाधान क्या है? एक ऐसी भाषा जो भाईचारे और एकता को प्रोत्साहित करती है, एक ऐसी भाषा जो दया और करूणा पर आधारित हो, या जो भाषा दूसरों का विश्वास और प्यार जीत ले।

<u>निम्नलिखित का विचार करें</u> :- ऐसे समय के बारे में सोचें जब आपने विभाजनकारी भाषा का अनुभव किया है। इससे आपको कैसा अनुभव हुआ? उसके बारे में आपने क्या किया? क्या आपने बदला लिया? या आपने उन लोगों के लिए करूणाभाव दिखाया जो ऐसा कर रहे थे? क्या आपने कभी विभाजनकारी भाषा का प्रयोग किया है? इससे आपको और दूसरों को क्या परेशानी हुई?

<u>कठोर शब्दों से बचना</u> :- कठोर शब्द, क्रोध और अधीरता से उत्पन्न होते हैं और सुनने वालों को कष्ट व पीड़ा पहुँचाते हैं। गाली के शब्द, क्रोध में बोले गए कठोर शब्द, किसी को फटकार देने के लिए प्रयोग किए गए शब्द, किसी को छोटा दिखाने के लिए बोले गए शब्द कठोर शब्दों के उदाहरण हैं। ये किसी व्यक्ति की प्रतिष्ठा कम करने के इरादे से प्रयोग किए जाते हैं। मन में छिपे द्वेष के लिए भी अनुचित शब्दों का प्रयोग किया जाता है जैसे व्यंग्यपूर्ण शब्द या ताना मारकर कठोर शब्दों से आपको क्षणिक सुख या आनन्द की प्राप्ति हो सकती है, परन्तु इससे सुनने वाला निराश हो जाता है। ये शब्द अनायास ही आवेश में बोले जाते हैं और इसलिए ये उतने गंभीर नहीं होते जितने पूर्वनिर्धारित शब्द होते हैं। कठोर शब्दों के कई समाधान हैं परन्तु सबसे आवश्यक धैर्य है। यदि हम आलोचना पर

प्रतिक्रिया नहीं देते, यदि हम बिना बदले के दूसरों के अपशब्दों शब्दों को प्रयोग करने की जरूरत अनुभव नहीं होगी।

यह विचार करें :-

ऐसे समय का विचार करें जब किसी व्यति ने आप के खिलाफ कठोर शब्दों का प्रयोग किया हो। आपने तब कैसा अनुभव किया? क्या आपने धैर्य से प्रतिक्रिया दी? क्या आपने किसी के खिलाफ कठोर शब्दों का प्रयोग किया? क्या आपको इसका पछतावा है? इन बिन्दुओं पर विचार करने से आप देख पाएगें कि कठोर शब्दों से कैसा अनुभव होता है और यह आपको भविष्य में किसी के विरूद्ध कठोर शब्दों का प्रयोग करने से रोकता है। इससे आप दूसरों के द्वारा बोले गए कठोर शब्दों को बिना बदले की भावना से सहने में भी सक्षम होते हैं।

<u>गप्पशप से बचना :-</u> गप्पशप तुच्छ और व्यर्थ है । यह बातचीत का एक ऐसा रूप है जिससे किसी के जीवन में कोई लाभ नहीं होता। गप्पशप का जन्म इच्छा, क्रोध और अज्ञानता से होता है इससे सबकी भावनाएं उतेजित होती हैं और सभी के नकारात्मक भावों को जगाती हैं। गपशप, इससे बचने के लिए आपको ध्यान रखना चाहिए कि आप किसे, क्या और कब कहते हो। आपको बोलने से पहले सोचना चाहिए। आपको खुद से ये प्रश्न पुछने चाहिए:- जो मैं कहने जा रहा हूँ क्या यह उपयोगी है? क्या इससे किसी को दु:ख पहुँचेगा? क्या मेरी भाषा इच्छा, क्रोध या अज्ञानता से प्रेरित है? क्या दूसरे लोगों के द्वारा इसी प्रकार बोला जाना मैं पसंद करूंगा। इसका विचार करें :- ऐसे समय का चिंतन करें जब लोग आप के बारे में गप्पशप करते थे। आप कैसा महसूस करते थे। अब उस समय को सोचें जब आप किसी अन्य के विषय में गप्पशप करते थे। आपको क्या लगता है वह कैसा महसूस करते होगें? स्मरण रखें हम सभी खुश और दु:खों से मुत रहना चाहते हैं। इसलिए विचार करें कि गपशप कितनी व्यर्थ और हानिकारक है। आमतौर पर हम अपने शब्दों के बारे में चिंता नहीं करते हैं। परन्तु मैं चाहता हूँ कि आप इस बात का ध्यान रखें कि जो भी आप बोलने जा रहे हैं वह शब्द उपयोगी या हानिकारक है? समाप्त करने से पहले मैं बताना चाहता हूँ कि सही लिखे शब्दों से मेरा क्या अभिप्राय है। मैं यह इसलिए जोड़ना चाहता हूँ कि क्योंकि यह सही वाणी से निकटता से सम्बन्धित है और हम यह समस्या इन दिनों रोज महसूस करते हैं। लिखित माध्यम जैसे इंटरनेट, किताबें, अखबार और पत्रिकाएं अनावश्यक जानकारी देते रहते हैं। मैं यह नहीं कह रहा हूँ कि इनकी सारी जानकारी व्यर्थ है परंतु अधिकतर व्यर्थ ही है। इन दिनों जब आप अखबार उठाते हैं तो आपको इसके सब कोनों में गपशप व अफवाहें मिलती हैं। इन अखबारों में प्रसिद्ध व्यक्तियों की खबरें लगी होती हैं वे इन प्रसिद्ध व्यक्तियों की जिंदगी में ताक झांक करते रहते हैं और उनकी जिंदगी के बारे में सुर्खियां बड़े शब्दों में छापते हैं और दुख की बात यह है कि अखबार पढ़ने वाले

भी इन खबरों का आनन्द लेते हैं। ये न केवल इन खबरों को पढ़ते हैं बल्कि इन सब के बारे में गप्पशप व व्यर्थ बातचीत भी करते है। इंटरनेट पर "सोशल नेटवकिंग साईटस" लिखित माध्यम का एक और रूप है। ऐसा लगता है कि लोग अपने सारे दाग धब्बे जनता के सामने ही धोना चाहते हैं। लोग जो भी सोचते, करते और महसूस करते हैं वह शब्दों द्वारा वे इंटरनेट पर डाल देते हैं वे साईटस लोगों को केवल अपना समय अप्रासांगिक, अनुत्पादक और निरर्थक लिखित शब्दों में नष्ट करने के लिए ललचाती हैं। उदाहरण के तौर पर टविट नाम की साइट पर आप किसी विशेष समय पर आप द्वारा किए जा रहे कार्य के सम्बन्ध में आप कुछ शब्द लिख सकते हैं। मैंने सुना है कि अमेरिका में कुछ कम्पनियाँ अपने कर्मचारियों को दस मिनट टविट पर लिखने या बात करने के लिए विशेष छूट देती हैं। मैं अखबार या इंटरनेट के खिलाफ नहीं हूँ क्योंकि दुनियाँ की खबरें प्राप्त करने के लिए यह आवश्यक माध्यम है। मैं इनका विरोध, लिखित शब्दों का प्रयोग, दूसरों का हानि पहुँचाने या लोगों का अनमोल समय फिजूल व नष्ट करने के कारणों से करता हूँ। यदि आप कुछ लिखते हैं तो आपको इसकी प्रेरणा का ध्यान रखना चाहिए। क्या यह उपयोगी और सहायक होगा या इससे पढ़ने वाले को हानि होगी व उसका समय नष्ट होगा।

सही कृत्य :- यह भाग उन कृत्यों की बात करता है जो शरीर द्वारा किए जाते हैं। सही कृत्य से अभिप्राय है शरीर द्वारा गलत कार्यों के किए जाने से बचना है। बुद्ध इसे ऐसे प्रस्तुत करते हैं:- भिक्षुओ - सही कृत्य क्या है? किसी की जान लेने से बचना, चोरी करने से बचना, व्यभिचार से बचना। भिक्षुओ इसे ही सही कृत्य कहा जाता है। सही कृत्य का अभ्यास उपरलिखित तीन तरीकों से किया जा सकता है

यहाँ जीवन से अभिप्राय केवल मानव जीवन से न होकर सभी जीवों के जीवन से है। बुद्ध संवेदनशील जीवों के बारे में बात करते हैं। और संवेदनशील सभी सजीव जीवित जीवों, जिन में पशु और कीड़े भी शामिल हैं को समिलित करना है। बुद्ध ने तो पौधों के जीवन का भी आदर करने की बात की है। मैं सदा हैरान होता हूँ जब मैं बौद्ध धर्म के सबसे पवित्र स्थान बौद्धगया में होता हूँ जहां बुद्ध ने निर्वाण प्राप्त किया, वहां लोग हर रोज मन्दिर में फूल चढ़ाते हैं बाद में वही फूल मुरझा जाने पर बाहर फेंक दिऐ जाते हैं। यह सोचना हास्यास्पद है कि वे लोग कुछ अच्छा कर रहे हैं। वस्तुएँ परस्पर एक दूसरे से संबधित हैं और जीवित रहने के लिए सबको एक-दूसरे की आवश्यकता है। ऐसे में फूल तोड़ कर बुद्ध को अर्पित करना पूरी तरह से पथ भ्रष्ट है। दुनिया भर में लोग बिना सोचे समझे पेड़ काटकर जंगलों को नष्ट करते हैं परंतु फूल, पौधे और पेड़ संवेदनशील हैं और उन्हें नष्ट न किए जाने वाली सूची में दर्ज किया जाना चाहिए। यह ध्यान रखना चाहिए कि बुरे कर्मों के बीजारोपण के लिए की गई हत्या इरादतन होनी चाहिए। जब आप तीन प्रकार के विषों के अधीन होकर किसी की हत्या करते हैं, जैसे किसी को खाने के लिए मारना या दुकान से

मांस भोजन के लिए खरीदना, या एक कीड़े मकड़ी या मच्छर को जानबूझकर मारना परंतु आप गलती से या गैर-इरादतन किसी को अपने भार से ठोकर मार देते हो या हत्या करते हो या गलती से किसी कीड़े पर चल कर उसे मार देते हो तो आप बुरे कर्मों का बीजरोपण नहीं करते हैं। क्योंकि आप का इरादा हत्या करना नहीं था। बुद्ध की हत्या करने से बचने की शिक्षाएँ बिल्कुल सरल हैं परतु लोगों ने इस में अपनी व्याख्याएँ समिलित कर ली हैं। कुछ लोगों का कहना है कि संचित किए जाने वाले कर्म इस बात पर निर्भर करते हैं कि आप किसी की हत्या करते हो, यदि आप किसी उच्च वर्ग या श्रेणी के व्यक्ति की हत्या करते हो, तो आप को ज्यादा बुरे कर्म फल प्राप्त होंगे। परंतु यदि आप किसी नीच जाति या श्रेणी के व्यक्ति की हत्या करते हो तो आप को कम बुरे कर्मफल प्राप्त होंगे। हत्या किए जाने के ऐसे मापदंड, जो जाति या श्रेणी पर आधारित हैं, घृणा के योग्य हैं। बुद्ध ने एक बार कहा था कि जन्म से कोई निम्न या उच्च जाति का नहीं है और जन्म से ही कोई पंडित या ब्राह्मण नहीं है, बल्कि मनुष्य कर्मों से ही उच्च व नीच होता है और कर्मों से ही कोई ब्राह्मण बनता है। आज के युग में दुनियां में की जा रही हत्याओं पर विचार करें। आज का अखबार पढ़ें या टैलीविजन पर समाचार सुनें और देखें कि कितने लोग मारे जा चुके हैं। इन हत्याओं से उपजी उदासी और निराशा के बारे में सोचें। अब ऐसे जगत की कल्पना करें जहाँ किसी की हत्या नहीं की जाती। स्मरण रखें कि हम सभी खुशियां चाहते हैं और दुखों से मुक्ति पाना चाहते हैं। इस तरह किसी हत्या से हम अपनी पीड़ा को और बढ़ाते हैं। बुद्ध की सलाह माने और किसी की भी हत्या करने से बचे।

चोरी करने से बच्चे:- यहाँ चोरी से अभिप्राय केवल डकैती से नहीं है बल्कि इसमें धोखा और छल भी शामिल है। झूठा बहाना करके किसी से पैसा प्राप्त करना भी धोखा है। यह भी छल का उदाहरण है जब दुकानदार गलत भार का प्रयोग करके ग्राहकों को धोखा देता है। ऐसे कृत्य लोभ, ईष्यां, गर्व और कई बार नफरत या द्वेष के कारण किये जाते हैं। इस का सर्वोत्तम उपाय ईमानदारी, उदारता और संतोष है। यदि हम ईमानदारी से काम करते हैं तो हम कभी चोरी या किसी को धोखा नहीं दे पाएँगे क्योंकि तब हम दूसरों के सम्मान का आदर करेंगे। यदि हम उदारतापूर्वक कार्य करते हैं तो हम किसी वस्तु को प्राप्त करना नहीं चाहेंगे बल्कि तब हम अपनी वस्तुएँ और धन भी दूसरों में बांटेंगे। यदि हम संतुष्ट हैं तो हमें किसी की कोई वस्तु या सामान लेने की जरूरत नहीं होगी और न ही हम किसी से छल करेंगे क्योंकि हमारे पास पहले से ही उतना है जितने से हम संतुष्ट हैं। सम्राट अशोक के धर्म प्रचारक धर्मारकसीता ने "माईड ट्रेनिंग - व्हील आफ शार्प वैपनस" में कहा है - यदि आप छल, कपट या चोरी में शामिल हैं तो भविष्य में आपको भूख और प्यास की यातना प्राप्त होगी। इस प्रकार यह एक बड़ी सजा है उस वस्तु को लेने की, जो आप को इच्छा से न दी गई हो।

व्याभिचार से बचना :- मुझे सदा से यह लगता है कि किसी ब्रह्मचारी साधु के लिए इस विषय पर चर्चा उप्युत नहीं है। इसलिए मैं भी यह विषय नहीं पढ़ाऊँगा। मैं केवल इतना करना चाहता हूँ कि आपको बुद्ध द्वारा बताए गए तथ्य बताऊँ और उसकी व्याख्या आप पर ही छोड़ दूँ। जब किसी गलत व्यक्ति के साथ कामक्रिया की जाती है तो वह व्याभिचार है।

गलत व्यक्ति से अभिप्राय यह है कि ऐसा व्यक्ति जिसकी सहमति प्राप्त न की गई हो। या जो शादीशुदा हो और वह जिस की सगाई किसी और से हो चुकी हो। इस में वह व्यति भी शामिल है जो अव्यस्क हो।

सही जीवनयापन :- बुद्ध ने मग्गा विभंगा सूत्र में कहा है कि :- "भिक्षुओ, सही जीवनयापन क्या है? ऐसी कथा है कि जिसमें एक महान भिक्षु ने बेईमानी का जीवन त्याग करके सही जीवनयापन करने को प्राथमिकता दी तो भिक्षुओ यही सही जीवनयापन कहलाता है" सबसे पहले, आईये देखें कि गलत जीवनयापन में क्या सम्मिलित है।

बुद्ध ने इसके संबंध में पाँच गलत व्यवसाय बताए हैं:-

हथियारों का व्यवसाय करना :- किसी जीवित प्राणी को मारने या नुकसान पहुंचाने के लिए हथियारों का प्रयोग करना, हथियार बनाना, बम, बंदूक या गोला बारूद बनाना और किसी ओर को हथियार प्रयोग करने के आदेश देना। इस में फौजी अफसर और राजनीतिज्ञ भी शामिल हैं।

जीवित जीवों का व्यापार करना :- मनुष्यों की तस्करी करना या उनकी गुलामी का व्यापार करना या छोटी उम्र के बच्चों को काम में लगाना और वेश्यावृत्ति को बढ़ावा देना।

मॉस संबन्धी कारोबार करना :- जानवरों को हत्या करने के लिए पालना, कसाईखाने में कार्य करना, कसाई का कार्य करना, मीट बांटना या बेचना इसमें शामिल है। नशे का कारोबार करना :- नशे जैसे शराब, सिगरेट बनाना या उत्पाद करना, बेचना या उन का विज्ञापन करना और मधुशाला या नाइट क्लब में कार्य करना। जहर का कारोबार करना :- ऐसे जहरीले पदाथों का उत्पादन और वितरण करना जिस से किसी व्यति या जानवर की हत्या हो सकती हो। आगे बुद्ध ने गलत तरीकों से धन कमाने की सूची दी है :- धोखेबाजी, चालबाजी, विश्वासघात, भाग्य बताना आदि। मैं इस में भ्रामक विज्ञापन शामिल करना चाहता हूँ और यदि आप एक ऐसे नियोता हैं जो अपने कर्मियों को उचित वेतन, सुरक्षित कार्य स्थल और सही स्थितियाँ प्रदान नहीं करते हैं और सभी कर्मचारियों से बराबरी का व्यवहार नहीं करते हैं तो मैं इन को भी उपरोक्त सूची में शामिल करता हूँ। अपने जीवनयापन का विचार करें :- • क्या यह बुद्ध के अनुसार सही जीवनयापन है? क्या हमारे जीवनयापन के तरीके से किसी को नुकसान होता है। हमें अपने जीवन से दूसरे जीवों और समाज पर प्रभाव के प्रति जागरूक रहने की आवश्यकता है। इस प्रकार अष्टाग मार्ग का सही व जिम्मेदारीपूर्ण जीवनयापन भाग समाप्त होता है। यह याद रखना आवश्यक है कि

यदि हम अपने शरीर, वाणी और मन से सही कार्य नहीं करेंगे तो इससे संसार में लयबद्धता भंग होगी। हम आंतरिक शांति प्राप्त करने में समर्थ नहीं होंगे और हमारा भविष्य अप्रसन्न व दुखों से भरा होगा। हमें अष्टांग मार्ग को अपने जीवन में धारण करना चाहिए और यह ध्यान रखना चाहिए कि हम अपने शरीर, वाणी और मन से क्या कार्य करते हैं? अपने लक्ष्य और सीमाएं निर्धारित करें, प्रयास करें कि आप उन का पालन करें, परन्तु यदि आप इनका पालन न भी कर सकें तो त्याग न करें। अपनी सीमाएं पुनः तय करें और फिर से प्रयास करें। अपनी दैनिक समीक्षा करें, देखें कि आप ने दिन में क्या किया, सोचा और कहा? क्या यह सकारत्मक या नकारात्मक था? इस से शांति प्राप्त हुई या लय भंगता? यदि आपने कुछ गलत किया या कहा तो विचार करें कि आप इसे कैसे बेहतर कर सकते थे। इस से आप को जिम्मेदारीपूर्वक, जीवनयापन करने में सहायता मिलेगी।

एकाग्रता

अष्टांग मार्ग का अन्तिम पहलू एकाग्रता है जो कि सही अभ्यास तथा सही जागरूकता से प्राप्त किया जा सकता है। उचित कोशिश:-

बुद्ध ने हमें एक पथ दिखलाया है जिस पर चलना हम पर निर्भर करता है। एक शराब पिए हुए मेंढक की भांति हमारा मन भी एक स्थान से दूसरे स्थान पर जाता रहता है। हमें अपने कार्य के प्रति एकाग्र रहना चाहिए। बिना प्रयत्न के हमारा बुद्ध के बताए मार्ग से भटकना या फिर एक जिम्मेदारी वाले जीवन यापन से पथभ्रष्ट होना स्वाभाविक है। जीवन हमें यह शिक्षा देता है कि हमें कुछ भी लक्ष्य प्राप्त करने के लिए मेहनत और प्रयत्न करना पड़ता है। हम जब विद्यालय में परीक्षा देते हैं, अपने कार्यालय में काम करते हैं, या फिर अपने आसपास के लोगों से अच्छे सम्बन्ध बनाए रखने के लिए हमें प्रयत्न करते रहना पड़ता है, जैसा कि कहा जाता है कि कुछ पाने के लिए मेहनत तो करनी ही पड़ती है। यही बात बुद्ध द्वारा दर्शाए गए मार्ग पर भी लागू होती है। जैसा कि मैं इस पुस्तक में बार-बार कहता रहा हूँ कि हमारा मन इच्छाओं, क्रोध तथा अज्ञानता के कारण दूषित हो जाता है तथा हमें इसे इच्छाओं, क्रोध तथा अज्ञानता से मुत करने की आवश्यकता है ताकि यह पूरी तरह शांत हो। यह केवल निरंतर प्रयत्न से ही प्राप्त किया जा सकता है। इसमें हमें बुद्ध द्वारा जिम्मेदारीपूर्वक जीवन जीने के निर्देशों से सहायता मिलेगी किन्तु जिम्मेदारी पूर्वक जीवन यापन करने के लिए भी एकाग्रता एवं प्रयत्न की आवश्यकता होती है। कुछ उदाहरणों से समझने की कोशिश करते हैं। दिन के अन्त में आप बैठते हैं तथा अपने दिन का आकलन करते हैं और आप पाते हैं कि दिन का एक बड़ा हिस्सा आपने गपशप इत्यादि में व्यर्थ गंवा दिया। आप को पश्चाताप होता है कि आपने कीमती समय व्यर्थ कर दिया। अब आपको क्या करना चाहिए? आपको उसी समय उसका उपाय करना चाहिए। जिस समय आप गप्पें लगाने या व्यर्थ की बातें करने में पूरी तरह तल्लीन थे उस समय उसे रोकने का प्रयास किसी काम का नहीं, उससे बचने का प्रयास तो पहले करना पड़ेगा। आपको दूसरों के प्रति दयालु तथा करूणावान होना चाहिए। जिस व्यक्ति की आप चुगली कर रहे थे उसी व्यति के प्रति करूणा के भाव से इसे बदलना होगा। यह एक धीमी प्रक्रिया है जिसमें काफी समय लग सकता है। दूसरा उदाहरण वस्तुओं या इन्द्रिय सुखों के प्रति हमारी आसति है जैसे कि नवीनतम उपकरण या मोबाईल फोन। सबसे पहले इसमें आपकी रूचि एक अखबार में छपे विज्ञापन से होती है और फिर आप इंटरनेट पर इसके बारे में लोगों के विचार इत्यादि जानने की कोशिश करते हैं। आपकी उत्सुता बढ़ने लगती है तथा फिर एपल का यह मोबाईल दुकानों पर आ जाता है। दुकानदार आपका परिचित होने के कारण आपको इसके बारे में बताता है और फिर एक घण्टे के पश्चात यह मोबाईल आपके हाथ में होता है और आप इसके साथ खेलते हुए नजर आते हैं। जितना ज्यादा आप इसकी ओर

देखते हैं उतना ज्यादा ये आपको अपने जीवन में जरूरी लगने लगता है और आप ये समझने लगते हैं कि इससे आपके जीवन में खुशी आ जाऐगी। अगले कुछ सप्ताह आप बार-बार इसे निहारते रहते हैं और अपने उन मित्रों को इसे दिखाने में शान अनुभव करते हैं जो इसे देखकर आपसे ईष्या करने लगते हैं। इसे जब भी आप देखते हैं एक अच्छी सी अनुभूति आपको होने लगती है और आपको ऐसा लगता है जैसे आपके जीवन में एक पूर्णता सी हो गई है। तब वह होता है जो होना ही होता है - एक नया, और भी बढ़िया तकनीकी रूप से बेहतर किस्म का मोबाईल बाजार में आ जाता है और अब आप अपना मोबाईल हाथ में पकड़ते हैं तो पाते हैं कि आपकी प्रसन्नता अचानक दुख में बदल गई है। ऐसा क्यों होता है? बुद्ध ने हमें बताया है कि सभी चीजें जिनसे इन्द्रियां प्रभावित होती हैं वे क्षणिक है तथा सदैव के लिए नहीं है। उसी तरह किसी मोबाईल या उपकरण में कोई खुशी या प्रसन्नता विद्यमान नहीं है। खुशी जो हमें उनसे मिलती है वह हमारे मन द्वारा ही प्रयोजित की गई होती है। शान्तिदेव ने "गाईड टु बोधिसत्वास वे आफ लाइफ"में कहा है कि जिन वस्तुओं से हमें इन्द्रिय सुख मिलता है वे इस तरह हैं जैसे किसी तेजधार चीज पर शहद लगा दिया हो। यह सब स्पष्ट रूप से देखने के लिए हमें अपने मन को प्रशिक्षित करना पडेगा। इसे हम दैनिक समीक्षा के दौरान कर सकते हैं सर्वप्रथम जब हम किसी वस्तु के प्रति आसत होते हैं तो उसके प्रति जागरूक रहकर अपनी ईच्छा के बहाव में न आकर हम जिस वस्तु के प्रति आसत हो रहे हैं उस वस्तु के असली स्वभाव के बारे में हमें विचार तथा मनन करना चाहिए। इस प्रक्रिया में काफी वक्त लग सकता है तथा इसमें बहुत अभ्यास की भी आवश्यकता है किन्तु धीरे-धीरे आप इसमें कुशल होने लगेंगे तथा यह आपकी इच्छाओं के लिए उपाय का काम करेगा। इन्द्रिय सुखों की लालसा को पूरी तरह समाप्त करना हमारा लक्ष्य नहीं है किन्तु इनकी हमारे ऊपर जिस प्रकार की पकड़ है वह उतनी मजबूत नहीं होनी चाहिए जितनी होती है। हमें चीजों के वास्तविक स्वभाव के बारे में भी यथार्थवादी दृष्टिकोण रखना चाहिए। इस प्रकार हम सही प्रयास से अनुचित कार्यों को उचित कार्यों में बदलने में समर्थ हो जाएँगे।

<u>बचने का प्रयास</u> :- पहले प्रयास को अनुपयोगी तथा अनुचित कार्यों तथा भावनाओं से बचाव के लिए बताया गया है उनके लिए जो अभी उत्पन्न भी नहीं हुए हैं। ये अनुपयोगी सम्भावित कार्य हमारे तथा दूसरों के मन को दुष्प्रभावित करते हैं इसलिए हमें अपने प्रयासों को ऐसे कृत्यों से बचने की दिशा में लगाना चाहिए ताकि ऐसे कार्य उत्पन्न ही न हो सके। हम क्यों बहक जाते हैं? पाँच ऐसी बाधाएं हैं जो हमारे प्रयासों तथा एकाग्रता में विध्न डालती है तथा अनुपयोगी स्थितियों को उत्पन्न होने से रोकने में कठिनाई होती है। बुद्ध ने जैसा कि मग्गाविभांगा सूत्र में बताया है ये पाँच बाधाएं इस प्रकार हैं:- , हम इन्द्रिय सुखों से र्निबुद्धि हो जाते हैं- इन्द्रिय सुख, धन, प्रतिष्ठा तथा नाम ऐसी चीजें हैं जिनके प्रति हमारी इच्छा हमें सही सोचने से वंचित कर देती है। . क्रोध, नफरत, ईष्र्या तथा घृणा इत्यादि से

हम लोगों, वस्तुओं, स्थितियों और यहां तक कि स्वयं से भी वैर करने लगते हैं। . उदासीनता तथा आलस्य हमें घेर लेते हैं और सर्वप्रथम तो किसी चीज के प्रति हमारी रूचि ही पैदा नहीं होती और फिर मन नींद में जाने लगता है। ये दोनों ही सही दिशा में आपके प्रयास को कठिन कर देते हैं। , विचलित होना तथा चिंता करना दोनों ही आपको चिड़चिड़ा या तनावग्रस्त कर देते हैं। विचलित होने से आपका मन भावनात्मक रूप से परेशान होने लगता है और बहुत तेजी से इधर उधर भागने लगता है। चिंतित होने पर आप स्वयं को एकाग्र नहीं कर पाते और केवल अपनी परेशानियों के बारे में सोचते रहते हैं। , संदेह की स्थिति में हम बुद्ध तथा उनकी शिक्षाओं पर पूरी तरह भरोसा नहीं कर पाते, न तो बुद्ध के अष्टांग मार्ग पर और न ही स्वयं पर भरोसा कर पाते हैं।

यह अत्यन्त आवश्यक है कि हम हर समय इन पाँचों बाधाओं के प्रति सजग रहें। यह जानना भी आवश्यक है कि ये पाँचों बाहर से नहीं अपितु आपके अन्दर से ही उत्पन्न होते हैं इसलिए बाहर किसी में दोष ढूँढना बेकार है और इन्हें दूर करने का तरीका केवल सही दिशा में किया गया प्रयास ही है। फिर अनुचित कार्यों तथा भावनाओं में जो अभी उत्पन्न भी नहीं हुए हैं,

तथा बाधाओं में क्या सम्बन्ध है? साधाणतया बाधाएं तब आती हैं जब चीजें हमारे इन्द्रिय उपकरणों के सम्पर्क में आती हैं जैसे कि आंख किसी ऐसी चीज के सम्पर्क में जिसे आंख से देखा जाता है या कान किसी ध्वनि के सम्पर्क में, जीभ किसी स्वाद के सम्पर्क में, शरीर किसी छुए जाने वाली चीज के सम्पर्क में, तथा मन विचारों के सम्पर्क में आता है। मन अलग-अलग तरीकों से इन प्रभावों से पेश आता है जैसे कभी सकारात्मक, कभी नकारात्मक तथा कभी निष्पक्ष रूप से।

जब मन इन प्रभावों से नकारात्मक व्यवहार करता है तब नकारात्मक विचार, कृत्य तथा भाव प्रकट होते हैं। हमें दैनिक समीक्षा करते समय इन बाधाओं पर विचार करना चाहिए। सबसे पहले आपको उन बाधाओं का पता होना आवश्यक है जो उचित परिस्थितियाँ नहीं बनने देती। यदि संदेह आपके रास्ते में बाधा करे तो उसके साथ बात करें जो इस प्रकार के अनुभव से गुजरा हो ताकि आप अपने संदेह को दूर कर सकें। यदि आप किसी इन्द्रिय सुख वाली वस्तु की इच्छा से पूरी तरह आसत हैं तो आपको चीजों की नश्वरता पर मनन करना चाहिए। यदि आपके मन में किसी के प्रति वैर की भावना है तो आपको करूणा एवं दयालुता पर ध्यान अथवा मनन करना चाहिए। ये उपाय पाँच बाधाओं को रोकने में लाभकारी होंगे तथा परिणामस्वरूप अनुचित कार्यों, विचारों तथा भावों को उत्पन्न होने से भी रोकेंगे। अपनी दैनिक समीक्षा करें तथा यह जानें कि आज आपको किन बाधाओं का सामना करना पड़ा। तब उनका उपाय करें। यदि आप किसी व्यक्ति के प्रति दुर्भावना कर रहे थे तो ऐसी स्थिती में तब तक उनसे दूर रहने की कोशिश करें जब तक

आप उनके प्रति करूणावान न हो जाएँ। यदि आप किसी वस्तु को प्राप्त करने की इच्छा कर रहे हैं तो तब तक उस चीज के नजदीक न जाएँ जब तक आप यह न जान लें कि यह अस्थाई या नश्वर है तथा दो या दो से अधिक चीजों से मिलकर बनी है। जब आपको लगे कि आपने स्थिति पर पूर्ण नियंत्रण कर लिया तब आप उस व्यक्ति के पास जाएँ जिसके प्रति आप दुर्भावना कर रहे थे या आप उस वस्तु के पास जाएँ जिसे प्राप्त करने की बहुत प्रबल इच्छा आप में थी। इससे आप इस रास्ते पर अपनी प्रगति को जान सकेंगे।

जीत प्राप्त करने के लिए प्रयास:- पहला प्रयास अहितकारी विचारों तथा भावनाओं को आने से रोकने के लिए था। जबकि दूसरा प्रयास उन पर जीत प्राप्त करने के लिए है क्योंकि वे उत्पन्न हो चुके हैं। क्योंकि अनुचित भाव तथा विचार पैदा हो चुके हैं इसलिए एक नए प्रयास की आवश्यकता पड़ती है। "अन्गुतारा निकाय सूत्र"में भगवान बुद्ध ने कहा है कि हमें अनुचित कार्यों को त्याग देना चाहिए, उनसे दूर रहना चाहिए, उनका पूरी तरह से विनाश कर देना चाहिए।

यही कारण है कि "मज्जिमा निकाया"में भगवान बुद्ध ने अनुचित विचारों, तथा अहितकारी कार्यों पर विजय प्राप्त करने के लिए पाँच तरीके बताए हैं।

1. अहितकारी विचार का हितकारी विचार से अनुसरण करें:- अपनी दैनिक समीक्षा करते समय यह अनुसरण किया जा सकता है। यदि दैनिक समीक्षा करते समय आप पाते हैं कि आप अनुचित विचारों या अनुचित भावों के प्रभाव में रहे हैं तो निम्न पाँच में से किसी एक का उपयोग कर सकते है।

* इन्द्रिय सुखों को चीजों की नश्वरता के बारे में विचार करने से जीता जा सकता है।

* किसी व्यक्ति के प्रति वैर या द्वेष की भावना को इस बात पर विचार करने से कि सभी जीव सुख चाहते हैं तथा दुख से मुक्ति चाहते हैं, जीता जा सकता है।

* अनिच्छा या आलस्य को आप जो भी काम कर रहे हो उसे करना छोड़कर थोड़ा घूमने जाएँ या अपने चेहरे पर पानी के छींटे इत्यादि डालने से या फिर जैसा कि मैं करता हूँ एक चाय का प्याला पीकर जीता जा सकता है। बैचेनी इत्यादि को काबू करने के लिए सांस से सम्बन्धित कुछ तकनीके हैं जो कि आपको शांत तथा एकाग्र रहने में अत्यन्त उपयोगी हैं। संदेह को प्रश्न पूछकर या विषय की जांच पड़ताल करके दूर किया जा सकता है। स्वभावत: जब हम अष्टांग मार्ग पर आगे बढ़ते हैं तो हमें कुछ संदेह होते हैं और यदि हम उन्हें दूर नहीं करेंगे तो हम भ्रान्ति में पड़ जाएँगे और फिर गलतफहमी का शिकार हो सकते हैं। जिससे यह हो सकता है कि हम इस अष्टांग मार्ग को ही पूरी तरह त्याग दें। इसलिए संदेह को पूर्णत: दूर किया जाना अति आवश्यक है।

2. पछतावा :- यह अत्यन्त महत्वपूर्ण है कि यहाँ जो पछतावा है और आप उसके लिए स्वयं को कोसने लगे। मेरे एक मित्र ने हाल ही में मुझे एक कहानी सुनाई जो पछतावे की सही ढंग से व्याख्या करती है। कहानी इस प्रकार है कि तीन आदमी शराबखाने में जाते हैं और तीन गिलास शराब अपने लिए मंगवाते हैं। तीनों अपने-अपने शराब के गिलास से एक ही बार में शराब पी लेते हैं। एक मिनट के बाद पहला व्यक्ति अपना गला पकड़ने लगता है फिर अचानक गिरता है और मर जाता है। इसके बाद दूसरा व्यति भी इसी प्रकार जमीन पर गिरता है तथा मर जाता है। तीसरा व्यक्ति बहुत घबरा जाता है यह सोचकर कि शायद उसने जहर पी लिया है किन्तु अब उसके लिए बहुत देर हो चुकी थी। उसे बहुत पछतावा होता है किन्तु केवल पछतावा होता है और हमें भी इसी पछतावे को अपने अभ्यास या ध्यान में लाने की आवश्यकता है। यहाँ हमें स्वयं द्वारा किए जाने वाले अहितकारी कार्यों पर मनन करना चाहिए और एक प्रकार का विकर्षण निर्मित करना चाहिए ताकि भविष्य में हम ऐसे कार्य न करें। अपने द्वारा किए गए अहितकारी या गलत कायों के लिए पश्चाताप व्यर्थ है यदि हम फिर से वही कृत्य दोहराते हैं। हमारा प्रयास यही होना चाहिए कि ये अहितकारी कृत्य हम दोबारा कभी न करें।

3. अपना ध्यान कहीं दूसरी ओर लगाना :- जब कभी कोई अहितकारी विचार उठे तो इसमें भाग न लें। यदि आप किसी गली से गुजरते हैं और एक सुन्दर स्त्री पर आपकी नजर पड़ती है या किसी ऐसे व्यक्ति पर जिस पर आप को बहुत क्रोध आता है या फिर आपको ऐसी कार दिखाई पड़ती है जो आपको बेहद पसंद है तो आपको चाहिए। आप अपना ध्यान वहाँ से हटा ले या वहाँ से चले जाएँ। इससे आप किसी अहितकारी विचार को उपजने से रोक सकते हैं। "गाईड टु बोधिसत्वास वे आफ लाइफ"में शान्तिदेव ने बताया है कि:

“जब भी मन में आसति हो या जब भी क्राध करने की इच्छा हो मुझे न तो कुछ करना चाहिए न ही कुछ बोलना चाहिए बल्कि लकड़ी के एक टुकड़े की

4. सामना करना :- यह तरीका तीसरे तरीके से विपरीत है। अनुपयोगी विचार का पूरी तरह सामना करें और इससे भागें नहीं। इसे देखें, इसकी जाँच करें कि यह कहां से आया है तथा यह कहां जाता है। ऐसा करने से विचार अन्ततः गायब हो जाता है यह जाँच दैनिक समीक्षा के दौरान की जा सकती है।

5. दमन :- एक चेतावनी मेरे निजी अनुभव के अनुसार जब भी आप चीजों का दमन करते हैं तो भविष्य के लिए ज्यादा मुश्किलें इक्ट्ठी कर लेते हैं। यदि आप किसी बुरे अनुभव या किसी शक्तिशाली भाव को दबा देते हैं तो यह और अधिक ताकत के साथ आता है। यह तकनीक केवल आखिरी उपाय के रूप में प्रयोग करनी चाहिए। यद्यपि विचार को दबाने की ज्यादा आवश्यकता नहीं होनी चाहिए। इसके लिए आपको कुछ भी करने की

आवश्कता नहीं है आप लकड़ी के एक टुकडे की भांति हो जाएं या फिर, अपनी जीभ पर दांत से थोड़ा काट लें।

अनुचित विचारों तथा भावों पर विजय प्राप्त करने के लिए ये पाँच तरीके उपयोग कर सकते हैं।

6.उचित को विकसित करने का प्रयास :- तीसरा प्रयास उचित को विकसित करने का है जो कि अभी उत्पन्न ही नहीं हुआ है। यहां आपको ऐसे भावों या कृत्यों को विकसित या निर्मित करना है जैसे उदारता, धीरज, नैतिकता, दूसरों के प्रति दया तथा करूणा इत्यादि। इन उचित कार्यों या भावों को आप दैनिक समीक्षा के दौरान निर्मित तथा विकसित कर सकते हैं। यदि प्रतिदिन आप समीक्षा करें कि कौन से विचार तथा कृत्य उचित थे तथा कौन से अनुचित, तो आप पाएंगे कि एक स्वरूप सामने आ जाएगा। आप तब यह जान जाएंगे कि आपने कौन से कार्य करने हैं तथा उनकी आदत डालनी है। याद रहे कि हम एक जिम्मेदारी वाले जीवन जीने का प्रयास कर रहे हैं ताकि न तो हमारा मन विचलित हो न ही दूसरों का। वास्तव में जिस चीज की आवश्यकता है वह है सच्चाई, हमें हर हाल में स्वयं के साथ ईमानदार बने रहना है तथा इसकी जाँच करनी है कि कौन सी हितकारी दशाएँ हमारे अन्दर विद्यमान नहीं है और फिर उन्हें विकसित करने का पूरी निष्ठा के साथ प्रयास करना है। इससे हम स्वयं में ऐसे उचित कार्यों का निर्माण करने में समर्थ हो जाएँगे। एक कागज के टुकड़े पर दस उचित दशाएँ हैं उन्हें 1 से 10 तक गिनती लिखें फिर अपने कार्यों को 1 से 10 तक की श्रेणी में बांटे। अब निर्धारित करें कि आपका कौन सा कार्य कितने नम्बर पर है, और जो अच्छा कार्य 01 नम्बर पर है या बहुत कम मात्रा में है उसके लिए आपको बहुत अधिक मेहनत करनी पड़ेगी। एक से पाँच ऐसे हैं जिन पर आपको रोजाना दैनिक समीक्षा के दौरान काम करना है, कुछ समय पश्चात दोबारा श्रेणियां बनाएं और अपनी प्रगति का आकलन करते रहें।

7.बनाए रखने का प्रयास :- चौथा और अन्तिम प्रयास उन उचित अवस्थाओं को बनाए रखने का है जो पहले से ही विद्यमान हैं। यह पिछले प्रयास का ही अनुसरण करना है। वहां आप उन उचित चीजों पर विचार करते हैं जिन्हें विकसित करना है किन्तु अब आपको उन पर ध्यान देना है जो आपमें पहले से ही विद्यमान है। इन हितकारी दशाओं को हमेशा मन में रखना है ताकि ये दशाएं एक आदत बन जाएं। इससे कोई लाभ नहीं कि कभी हम झूठ बोलें और कभी सच बोलें, कभी चोरी करें और कभी नहीं करें या कभी अपने साथी के प्रति वफादार रहे और कभी वफादार न रहें। ये हितकारी दशाएं आपका स्वभाव बन जानी चाहिए। आपको ऐसा करने के लिए बहुत अधिक प्रयास करने की आवश्यकता है क्योंकि यदि आप ऐसा नहीं करते और सजग नहीं रहते तो ये हितकारी दशाएं आसानी से आपसे दूर जा सकती हैं। हमें प्रसन्न होना चाहिए कि ये हितकारी दशाएं

हममें पहले से विद्यमान हैं, और हमें खुशी होनी चाहिए कि हम ऐसा करने से उचित कार्य कर पाते हैं। इसका यह अर्थ भी है कि हम सही पथ पर हैं और जिससे हमारा विश्वास तथा आत्म सम्मान बढ़ेगा। पिछले भाग में जो सूची आपने बनाई उसे देखें तथा यह जानें कि इनमें से कौन-कौन सी उचित अवस्थाएं या हितकारी दशाएं आपमें पहले से हैं तथा 6 से 10 तक लिखी सभी अवस्थाएं फिर से देखें तथा यह जानने की कोशिश करें कि इनमें से कौन-कौन सी आप प्राप्त कर चुके हैं और यदि आप ऐसा सोचते हैं कि आप एक बौद्ध हैं और वे सारी योग्यताएं आपमें होंगी ही, तो आप गलत सोचते हैं। ऐसे में स्वयं के साथ पूरी तरह सच्चे व ईमानदार रहें। यदि आप सच में उन्हें पा चुके हैं तो सजग रहें और अपने प्रयास उस दिशा में लगाएं ताकि वे हितकारी दशाएं बनी रहे। उचित प्रयास के मुख्य बिन्दुओं का संक्षित में वर्णन इस प्रकार है: हमें अनुचित अवस्थाओं तथा अहितकारी दशाओं का जो कि अभी विकसित नहीं हुई है उनसे बचने का प्रयास करना चाहिए। जो विकसित हो चुकी हैं ऐसी अहितकारी दशाओं पर जीत प्राप्त करनी चाहिए तथा ऐसी हितकारी दशाएं विकसित करनी चाहिए जो अभी हममें नहीं हैं और अन्ततः जो हितकारी दशाएं हममें विकसित हैं उन्हें बनाए रखने का प्रयास करना चाहिए। यह सभी प्रयास हमें अपनी दैनिक समीक्षा के दौरान करने चाहिए क्योंकि बुद्ध ने कहा है कि यदि हम ऐसा करते हैं तो हम अपने दुखों का अन्त कर सकते हैं। बचने का, जीत प्राप्त करने का, विकसित करने का तथा बनाए रखने का, ये चारों महान प्रयास बुद्ध द्वारा स्वयं बताए गए हैं और इन्हें पूरी तरह पालन करने से व्यक्ति अपने सभी दुखों का निवारण कर सकता है।

8. सही जागरूकता :- हमें किस चीज के प्रति सजग रहने की आवश्यकता है? सभी चीजों के प्रति, हमें अपने कृत्यों और उनका स्वयं पर तथा दूसरों पर पड़ने वाले प्रभाव के प्रति सजग रहना चाहिए। यही कृत्य हमारे इस जीवन का तथा हमारे भविष्य के जीवनों का निर्माण करते हैं और इसलिए हमारा सदैव सजग बने रहना अत्यन्त महत्वपूर्ण है। हमें अपनी वाणी के प्रति सजग रहना चाहिए कि हम क्या बोल रहे हैं। हमें शरीर द्वारा किए जाने वाले कृत्यों तथा उनके प्रभाव के बारे में सजग रहना चाहिए। हमें अपने मन में उठने वाले विचारों तथा अपनी भावनाओं के बारे में सजग रहना चाहिए। हमें स्वयं द्वारा किए जाने वाले कार्यों तथा समाज पर पड़ने वाले इसके प्रभाव के प्रति भी सजग रहना चाहिए। हमें उस प्रयास के प्रति भी सजग रहना चाहिए जिसे हम अपने शरीर, वाणी तथा मन को जिम्मेदारी पूर्वक जीने के लिए करते हैं। जागरूकता ऐसी प्रक्रिया नहीं है जिसमें हमें कुछ करना पड़ता है बल्कि यह एक प्रकार से कुछ नहीं करने की प्रक्रिया है न कोई आकलन, न कुछ सोचना है, न कुछ इच्छा करनी है न कोई योजना बनानी है और न ही किसी प्रकार की कल्पना करनी है - ये सभी हस्तक्षेप होते हैं जिनको मन नियन्त्रित नहीं कर पाता। सजगता केवल देखना है और जाने देना है। इस प्रक्रिया में किसी भी चीज के प्रति आकर्षित होने की आवश्यकता नहीं है। इससे मन वर्तमान क्षण में बना रहता है और भूतकाल में स्मृतियों की

ओर नहीं जाता, न ही भविष्य की उम्मीदों या भय की तरफ जाता है। दीघा निकाय तथा अन्य कई सूत्रों में बुद्ध ने कहा है कि सजगता के चार आधार हैं:

- शरीर के प्रति सजगता।
- अनुभूति के प्रति सजगता
- मन के प्रति सजगता।
- मानसिक वृतियों के प्रति सजगता।

9.शरीर के प्रति सजगता :- इसका अर्थ यह है कि आप अपने शरीर तथा इसके द्वारा किए जा रहे सभी कृत्यों के प्रति सजग हैं। बहुत से तरीकों से शरीर पर मनन किया जा सकता है किन्तु पूर्ण शरीर की समीक्षा एक आसान व प्रभावशाली तरीका है। एक आसन पर पीठ सीधी तथा पालथी मारकर बैठ जाएँ और अपने पैर के अंगूठों से शुरू करें। जानें कि क्या वे आरामदायक हैं या फिर उनमें कुछ तनाव 89 है? यदि उनमें कुछ कसाव या तनाव है तो उन्हें आराम दें तथा तनाव दूर करें। इसके बाद अपने पैरों पर ध्यान दें तथा वही प्रक्रिया दोहराएं। धीरे-धीरे अपने शरीर के उपरी अंगों की ओर बढ़ें और जहां-जहां तनाव है उसे आराम देते रहें। आज के वातावरण में हम सदा भागदौड़ में लगे रहते हैं इसलिए इस ध्यान को करने से आप फिर से अपने शरीर के साथ एक हो जाते हैं। मुझे विश्वास है कि आप आश्चर्यचकित हो जाएँगे कि आप अपने शरीर में कितना तनाव लिए घूमते है।

दिन-प्रतिदिन के आधार पर इसका क्या अर्थ है? इसका अर्थ है कि आप अपने शरीर के साथ जो कुछ भी करते हों,वह आपको तथा आपके आसपास सभी को प्रभावित करता है। जब आप जिम्मेदारी पूर्वक जीवन जीते हैं तब आपको अपने शरीर द्वारा किए जाने वाले अहितकारी कायों के प्रति सजग रहना है - चोरी करना, व्याभिचार करना, तथा हत्या करना। अपनी दैनिक समीक्षा करते वक्त आप दिनभर में अपने शारीरिक कार्यों पर विचार करें। जो कृत्य एक जिम्मेदारी पूर्वक जीवन जीने में सहायक हों उन्हें बार-बार किया जाना चाहिए ताकि वे आपकी आदत व स्वभाव बन जाए। जो कृत्य जिम्मेदारी पूर्वक जीवनयापन के लिए सही न हों उन्हें जानना चाहिए तथा कोशिश की जानी चाहिए कि वे दोहराए न जाएँ। यह आपके समीक्षा सत्र के दौरान, अभ्यास करने का एक बेहतर तरीका है, ताकि भविष्य में आप स्वाभाविक रूप से एक अलग तरीके से कार्य कर सकें। अपने शरीर के कृत्यों के प्रति सजग रहने से ही हम एक जिम्मेदारी पूर्वक जीवन जी सकते हैं।

पूरे शरीर की समीक्षा करें जैसा कि ऊपर बताया गया है। शरीर के प्रति तब तक एकाग्र रहें जब तक आपको आरामदायक लगे। देखें कि शरीर के किस हिस्से में तनाव है

और भविष्य में इन हिस्सों के प्रति अधिक सजग रहें। याद रहे कि इस अभ्यास का असली उद्योश्य शरीर के प्रति सजगता है वह भी बिना किसी प्रकार के आकलन के।

10.भावनाओं के प्रति सजगता :- कुल तीन प्रकार की भावनाएं होती हैं- सुखद, दुखद तथा विरत। इनमें से कोई एक हमेशा ही हमारे अनुभव के प्रत्येक क्षण में होती हैं। ये बहुत शक्तिशाली या बहुत कमजोर, बहुत साफ या फिर अस्पष्ट हो सकती हैं किन्तु कोई एक प्रकार की भावना सदैव होती अवश्य है। यदि हम सजग नहीं हैं और इन भावनाओं को बिना जानें छोड़ दें तो सुखद भावना इच्छा को, दुखद भावना नफरत को तथा विरत भावना, अज्ञान को जन्म दे सकती है। इन भावनाओं को जानने का सही व उपयुत समय तब है जब आप दैनिक समीक्षा करते हैं। जब भी आप किसी घटना के बारे में सोचते हैं जो कि उस दिन घटी थी तब यह जानने का प्रयास करें कि उस घटना से किस प्रकार की भावना आपको हुई थी। वह भावना सुखद थी, कष्टदायी थी या फिर विरत थी? भावनाओं को नियन्त्रित करने का प्रयास न करें, इनके प्रति केवल सजग रहें ओर इन्हें जाने दें। दैनिक समीक्षा करते समय ऐसी किसी घटना के बारे में सोचे जो उस दिन घटी तथा यह जानने का प्रयास करें कि उस घटना से होने वाली भावना सुखद थी, कष्टपूर्वक थी या फिर विरत थी। इससे पृथक रहकर देखें न कि ऐसे कि "यह कष्टपूर्ण भावना मुझे हो रही है" केवल जानें कि किस प्रकार की भावनाएं होती हैं और फिर चली जाती हैं। वर्तमान में बने रहें और भूत या भविष्य की ओर खिंचे हुए न चले जाएँ। केवल सजग बने रहें।

11.मन के प्रति सजगता :- इसका अर्थ है कि मन की ओर ऐसे देखना जैसे कि आप दर्पण की ओर देखते हैं। स्वयं से पूछे कि "इस क्षण में मेरा मन कैसा है?" "क्या यह इच्छा से भरा है, क्या यह क्रोध से भरा है, क्या यह अज्ञान से भरा है, क्या यह वर्तमान क्षण में मौजूद है या यह विचलित है?" हमें इस प्रकार अपने मन को देखना चाहिए, हमें कोई निर्णय करने की भी आवश्यकता नहीं है और न ही हमें ऐसा सोचना चाहिए कि यह 'मेरा मन" है। इस प्रकार हमें अपने मन के प्रति सजग रहकर यह जानना चाहिए कि क्या यह 10 अहितकारी दशाओं के साथ जुड़ा हुआ है और यदि ऐसा है तो इसके प्रति कोई लगाव न रखें इसे केवल समझे और फिर जाने दें। हमारा मन, यदि अनियंत्रित हो जाए तो, हमें हर प्रकार की विषम परिस्थितियों में डाल सकता है। यही कारण है कि बुद्ध ने हमें बताया कि हमें अपने मन के प्रति सजग रहना चाहिए किन्तु इसके साथ सलंग्र न होकर इसे केवल देखना चाहिए तथा इसे जाने देना चाहिए। हम शायद ही कभी अपने मन को ध्यान से रूककर देखते हैं। हम अपने विचारों, आशाओं, भय तथा सपनों इत्यादि को बिना जांच किए आने और जाने देते हैं। अपनी दैनिक समीक्षा के दौरान अपने मन को ध्यान से देखें तथा जानें कि यह किस अवस्था में है, क्या यह आलस्य से भरा है, क्रोधित है, प्रसन्न है अथवा विचलित है? इसकी अवस्था के बारे में जानें किन्तु इसे बदलने का प्रयास न करें।

अपने मन के प्रति सजगता से हमें एक ऐसा जीवन जीने में सहायता मिलेगी जहां न तो हम स्वयं विचलित होंगे ओर न ही दूसरों को परेशानी होगी। "गाईड टु बोधिसत्वास वे आफ लाइफ"में शान्तिदेव ने कहा है कि:- जब भी मेरी ईच्छा अपना शरीर हिलाने की या कुछ कहने की होती है सबसे पहले मुझे अपने मन की जाँच करनी चाहिए और फिर दृढ़तापूर्वक उपयुत कार्य करना चाहिए। आरामपूर्वक बैठे व मनन करें ताकि आप शांत हो जाएँ - श्वास के प्रति सजगता या शरीर के प्रति सजगता जो भी आपको सही लगे, वह करें। फिर अपने मन की ओर ध्यान दें। आप क्या देखते हैं? आज यह कैसा है? क्या यह ईच्छा से भरा है, क्या इसमें नफरत है, क्या यह अज्ञान से भरा है? क्या यह सजग है, विचलित है, तनावपूर्ण है या फिर शांत है? यह जैसा भी है आप केवल यह समझे और फिर इसे जाने दें।

12.मानसिक अवस्थाओं के प्रति सजगता :- जब हम मानसिक अवस्थाओं के प्रति सजग होने लगते हैं तब हम पांच बाधाओं के रूप में अड़चनों को देखना शुरू करते हैं। ये बाधाएं ऐसी मानसिक अवस्थाएं हैं जो कि हमें जिम्मेदारी पूर्वक जीवनयापन करने से गुमराह कर सकती हैं। ईच्छा की मजबूत पकड़ में होना, किसी के प्रति दुर्भावना, अरूचि, बैचेनी, तथा संदेह, ये पाँचों ही बाधाएं हैं। इन बाधाओं को दूर करने के लिए वही उपाय हैं जो कि उचित प्रयास में बताए गए हैं।

यह कहना गलत नहीं होगा कि हम सभी ऐसे दिनों का सामना करते हैं जब हम आलस्य महसूस करते हैं, बेचैन होते हैं और एकाग्र रहने में असमर्थ होते हैं। कुछ दिन ऐसे होते हैं जब हम अपनी ईच्छाओं की पूरी तरह पकड़ में होते हैं और हम किसी अन्य चीज के बारे में सोच भी नहीं पाते। हो सकता है बीते हुए किसी दिन में हमें किसी से परेशानी हुई हो किन्तु उसके प्रति दुर्भावना के कारण कई बार हम स्वयं को एकाग्र नहीं कर पाते। स्वभावत: कई चीजों को लेकर संदेह भी बना रहता है किन्तु निरन्तर संदेह की स्थिति में एकाग्रचित होना अत्यन्त कठिन है। अपनी दैनिक समीक्षा के दौरान आप यह जाने कि पिछले कुछ समय में किन-किन बाधाओं ने आपको विचलित किया है। बहुत सा कार्य करने को है तो बेहतर होगा कि हमें एक सप्ताह मन तथा मानसिक अवस्थाओं पर, दूसरा सप्ताह शरीर तथा एक सप्ताह वाणी के मनन पर लगाना चाहिए। यदि आप इस प्रकार करेंगे तो आप आसानी से जान पाएँगे कि वे कौन सी बाधाएं हैं जो नियमित रूप से आती रहती हैं। इन बाधाओं के उपाय हैं जिन पर आपको मनन करना है या जिसके प्रति आपको सजग रहना है। जिन भी उपायों की आवश्यकता हो उन्हें बाधॉए हटाने के लिए प्रयोग में लाए। अब हम उचित सजगता के अन्त में हैं, यदि हम पूरी तरह सजग होने जा रहे हैं और एक जिम्मेदारी पूर्वक जीवनयापन करते हैं तो हमें अपने शरीर, भावनाओं, मन तथा मानसिक अवस्थाओं के बारे में पूरी तरह जागृत रहना होगा। सजग रहने से हम अपने कृत्यों की पूरी जिम्मेदारी लेने में भी समर्थ होंगे। इससे यह भी सुनिश्चित होगा कि हमारा मन शांत रहता है तथा हम

जीवन यापन करते समय वर्तमान क्षण में बने रहते हैं, न कि भूतकाल या भविष्य में। सजग होने से अभिप्राय है कि हम अपने प्रत्येक विचार, भावना तथा कृत्य के बारे में पूरी तरह जानते हैं। हम वर्तमान के क्षणों में पूरी तरह सजग हैं किन्तु इनमें संलग्र नहीं।

13.उचित एकाग्रता :- हम सभी यह जानते हैं कि यदि हम एकाग्र नहीं होते तो हम निश्चित रूप से गलतियां करते हैं। जब हम एक कार चलाते हैं और हमारा मन इधर-उधर जाता है तो हम एक दुर्घटना का शिकार हो सकते हैं। यदि हम कोई कार्य कर रहे हों और हम स्वयं को उस पर केन्द्रित नहीं कर पाते तो उसके परिणाम भी ठीक नहीं होंगे। इसलिए एकाग्रता जीवन के हर पहलू में अत्यन्त महत्वपूर्ण है। परम्परागत रूप से उचित एकाग्रता से अभिप्राय है कि ध्यान का किसी वस्तु पर पूर्णतः एकाग्र होने में समर्थ होना। परंतु इस बिन्दु पर जाने से पहले हमें अपने शारीरिक कृत्यों, वाणी तथा मन के प्रति एकाग्रचित होना चाहिए या फिर दूसरे शब्दों में कहें तो अपने दैनिक कृत्यों के प्रति हम ऐसा कैसे कर सकते हैं? अर्थात बुद्ध द्वारा दी गई शिक्षाओं को पढ़कर, उन पर मनन व ध्यान द्वारा। यदि हम ध्यान करते हैं तो उन शिक्षाओं को हम अपने जीवन का हिस्सा बना लेते हैं और हम उन्हें अपने जीवन के हर पहलू के साथ लाने में समर्थ हो जाते हैं। इससे ये शिक्षाएँ केवल बौद्धिक स्तर पर ही नहीं रहती बल्कि हमारे अन्दर समा जाती हैं। जब हम कोई पुस्तक पढ़ते हैं या किसी शिक्षा को सुनते हैं तो हम बौद्धिक स्तर पर उन्हें समझते हैं जो कि विद्या है किन्तु हमें इस विद्या को ज्ञान में बदलना है और इसके लिए ध्यान करने की आवश्यकता पड़ती है। पदमसम्भव जो आठवीं सदी में महान बौद्ध गुरू हुए, उन्होंने अपने एक शिष्य से कहा कि धर्म को जानने मात्र से कोई फायदा नहीं, बुद्ध की शिक्षाओं को हृदय में बसाना चाहिए तथा उन्हें अपने जीवन में प्रयोग करना चाहिए। एक जिम्मेदारी पूर्वक जीवनयापन के लिए अष्टांग मार्ग पर ध्यान व मनन आवश्यक है। इसे अपने जीवन का हिस्सा बनाएं और प्रतिदिन दैनिक समीक्षा करते समय अपनी प्रगति का आकलन करें। निम्नलिखित को पढ़े, उस पर मनन, चिंतन व ध्यान करें। आपको कर्म के सिद्धांत को भी सही तरह समझना होगा। आपको यह अवश्य पता होना चाहिए कि वह सभी कृत्य जिन्हें आप जानबूझकर करते हैं, चाहे वह शरीर से हों, वाणी से हों या फिर मन से, वे भविष्य में प्रतिक्रिया जरूर देते हैं। आपको इस पर मनन व ध्यान करना होगा ताकि यह केवल बौद्धिक स्तर पर प्राप्त की गई जानकारी न रह जाए। आप जब भी कोई कृत्य करें तो आपको स्वाभाविक रूप से इसके प्रति जागरूक रहना चाहिए। सभी चीजों के अस्थाई होने तथा आत्मा जैसा भी कुछ सच अस्तित्व में नहीं होता, इसका अध्ययन भी आवश्यक है। ये दोनों बातें किसी आध्यात्मिक गुरू से सीखने की आवश्यकता है क्योंकि ये बहुत गहन हैं। आपको इन बातों पर चिंतन करना चाहिए तथा संशय दूर करने के लिए प्रश्न पूछने चाहिए। अन्ततः आपको उन पर ध्यान करना चाहिए। इसके बाद आपको उचित इरादे पर मनन व ध्यान करना चाहिए। आपको दूसरों को न तो हानि पहुँचानी चाहिए और न ही दुर्भावना रखनी चाहिए

और आपके कृत्य, तीन विषों से प्रेरित भी नहीं होने चाहिए। हमारे सभी कृत्य हमारे मन से उपजते हैं इसलिए केवल हमें ही उनके लिए जिम्मेदार ठहराया जा सकता है। अपने सभी कृत्यों पर मनन करें इस प्रकार आप स्वयं को और दूसरों को परेशान नहीं करेंगे। अब उचित वाणी पर ध्यान करें। कई बार हम अपनी वाणी को बिना दिमाग लगाए उपयोग करते हैं और फिर अहितकारी तथा दुख देने वाले शब्द निकलते हैं। हम झूठ बोलते हैं, बुरा-भला कहते हैं, किसी की निंदा करते हैं और बहुत आराम से गप्पें लगाते रहते हैं। यह स्थिति बहुत भयावह होती है। आप इस परेशानी से कैसे निपटेगे? यह आसान है इसके लिए वाणी पर मनन व ध्यान करना होगा। झूठ से कभी किसी का भला नहीं हुआ। हम कह सकते हैं कि हमने इसलिए झूठ बोला ताकि किसी व्यति को बुरा न लगे किन्तु जब उस व्यति को पता चलता है कि आपने झूठ बोला तो वह और व्यथित हो जाता है। जब हम किसी की झूठी निन्दा करते हैं तो हम दोस्त नहीं बल्कि दुश्मन बना रहे होते हैं। किसी को अपशब्द कहना, उसे पीड़ा पहुंचाता है जबकि गप्पें लगाना समय की व्यर्थता है। इसलिए आपको इस पर मनन व ध्यान करना है कि आप किस प्रकार बोलते हैं व केवल तभी आप सीखेंगे कि भले और सहायतापूर्ण तरीके से वाणी का उपयोग कैसे किया जाता है। उसके बाद उचित कार्य आता है। जैसा कि बुद्ध ने अपने पुत्र राहुल को सलाह दी थी "यदि तुम किसी कार्य को करना चाहते हो तो इस प्रकार विचार करें, क्या यह मेरे या किसी और या फिर दोनों के लिए हानिकारक है, यदि ऐसा है तो फिर यह एक बुरा कार्य है जिससे तुम्हें दु:ख मिलेगा। इस प्रकार के कार्य करने से बचना चाहिए।" यदि कोई ऐसा कार्य जिसे तुम करना चाहते हो तो इस प्रकार विचार करें कि यह किसी प्रकार मेरा या किसी और का या फिर दोनों के लिए हितकारी है और यदि ऐसा है तो इस कृत्य से प्रसन्नता मिलेगी। इस प्रकार के कार्य आपको बार-बार करते रहना चाहिए। हमें यह भी सुनिश्चित करना चाहिए कि कृत्यों को लेकर हम पूरी तरह सजग हैं और हमें पता है कि कब हम तीन विषों के कारण कोई कृत्य कर रहे हैं। इसके बाद हम उचित जीविका की बात करेंगे और हम दोबारा यह सुनिश्चित करेंगे कि हमारा व्यवसाय किसी के दुख का कारण न बने। अपने व्यवसाय के बारे में सोचें और यदि इससे आप किसी को हानि पहुंचाते हैं तो प्रयत्न करें कि आप कोई दूसरा व्यवसाय कर लें अन्यथा इस हानि को कम से कम करने का प्रयास करें। यहाँ हमें केवल अपने व्यवसाय के बारे में मनन ही नहीं करना है बल्कि अपने साथ पूरी तरह ईमानदार रहकर यह सोचना है कि हमारे व्यवसाय का दुनिया पर क्या असर पड़ता है। ऊपर लिखी गई सभी बातों में यह सुनिश्चित करें कि आप उचित प्रयास तथा सजगता कर रहे हैं क्योंकि यदि आप शांत नहीं हैं तो आपका ध्यान करना तथा मानसिक रूप से स्थिर बैठना असंभव है। यदि हमारा मन नफरत के कारण उत्तेजित है, ईष्र्या से भरा हुआ है, इच्छा और लालच में पड़ा है, यदि हम हत्या, चोरी, झूठ बोल रहे हैं तो हम कैसे शांतिपूर्वक ध्यान के लिए बैठ सकते हैं? इसलिए आपको अष्टांग मार्ग के अध्ययन की आवश्यकता होती है। अष्टांग मार्ग पर चिंतन व मनन

करें और फिर अन्ततः आप एक जिम्मेदारीपूर्ण जीवनयापन करने में समर्थ हो जाएँगे। आईये हम सही एकाग्रता को संक्षिप्त में समझने का प्रयास करते हैं। जब हमारा ध्यान हमारे मन पर नहीं होता तो हमारी वाणी तथा हमारे कृत्य भी हमारे अनुसार नहीं होते। दूसरी ओर जब हमारा मन एकाग्र है तथा हमारा ध्यान इस पर बना हुआ है तब हमारे कृत्य तथा हमारी वाणी भी हमारे अनुसार होती है। शान्तिदेव ने "गाइड टु द बोधिसत्वा वे आफ लाइफ" में बताया है कि: जो लोग अपने मन की रक्षा करना चाहते हैं उनसे मेरी हाथ जोड़कर प्रार्थना है कि सजगता के लिए सदैव परिश्रम करते रहें। अष्टांग मार्ग का अनुसरण करना आसान नहीं है। हमें ऐसी बहुत सी चीजें छोड़नी पड़ती हैं जो हमें प्रिय होती हैं। हमें उन चीजों की लत लग जाती है और सत्य तो यह है कि जहाँ हम आज हैं वहां पहुंचने के लिए हमने शायद बहुत खून-पसीना व आंसू बहाए हैं। "छोड़ देना" यह बहुत कठिनाई तथा मेहनत का काम हैं। केवल तभी हमारा मन शांत हो पाएगा, जब हम दुनिया के पागलपन में से स्वयं को देखने में समर्थ हो जाएँगे।

अब हम महानता के चार सत्यों के अन्त पर आ गए हैं। कृप्या इस भाग को बार-बार पढ़ें क्योंकि तभी आप अपने कृत्यों तथा अपने दुखों के सम्बन्ध को जानना शुरू करेंगे। इस सम्बन्ध को जानने मात्र से आप ज्यादा दूर तक नहीं जा पाएंगे और आपको अध्ययन, मनन, चिंतन तथा ध्यान करना पड़ेगा, ताकि इसे आप अपने ज्ञान में बदल सकें। आपको अष्टांग मार्ग को लागू करना होगा- वह मार्ग जो तीनों विषों का विनाश कर दुखों से मुक्त करता है। इससे यह भी सुनिश्चित हो जाता है कि आपका मन शांत रहेगा व भविष्य अच्छा रहेगा। मैं यहाँ बुद्ध के अन्तिम शब्द दोहराना चाहूँगा।

न तो आकाश में और न ही समुद्र के मध्य में, न ही पर्वत की गुफाओं में, ऐसा कहीं कोई स्थान नहीं जहां व्यक्ति स्वंय द्वारा किए गए अहितकारी कायों के कर्मफल से बच सके।

चार विचार

1.अनमोल मानव जीवन

चार विचारों के लिए मूल पाठ तिरछे अक्षरों में अंकित है। ***सर्वप्रथम यह अनमोल मानव जीनव, जो कि साधना के लिए अति अनुकूल है,इसे प्राप्त करना अत्यंत कठिन है किन्तु खोना बहुत आसान है / इस बार मुझे इस जीवन को सार्थक बनाना चाहिए*** / जन्म लेने मात्र से यह सुनिश्चित नहीं हो जाता कि आप बौद्ध धर्म का अभ्यास करने के लिए अनुकूल हैं। कई ऐसी बाधाएं हैं जो आपको यह पथ अपनाने से रोक सकती हैं। परम्परागत रूप से यह बताया जाता है कि 18 विभिन्न कारक हैं। आठ लाभ हैं और दस स्थितियाँ हैं, पांच स्वयं से व पांच दूसरों से। आठ लाभों की सुविधाएं:- रह जाते हैं क्योंकि वे बहुत विषम परिस्थितियों में पैदा होते हैं। प्रथम लाभ यह है कि हम हिंसा, क्रूरता तथा क्रोध द्वारा अभिभूत नहीं हैं। संसार में ऐसे बहुत से स्थान हैं जहाँ आतंकवाद एवं संगठित अपराध द्वारा जीवन शासित होता है। अगर हम ऐसे क्षेत्रों में पैदा हुए होते तो न तो हमारे पास समय होता न ही बौद्ध धर्म के अभ्यास करने में हमारा झुकाव होता। दूसरा लाभ यह है कि हमारे पिछले कर्म ऐसे नहीं थे कि हम इन्द्रिय सुखों में लिप्त हैं। कुछ लोग अपनी इच्छाओं के इतने वशीभूत होते हैं कि वे किसी ओर के बारे में कुछ नहीं सोच पाते अपितु इच्छाओं की पूर्ति में ही उनका ध्यान लगा रहता है। ऐसे लोग कभी सुखी नहीं रह पाते, अगर आप उन्हें एक लाख रूपये दोगे तो उनकी इच्छा दो लाख रूपये प्राप्त करने की होगी। अगर आप एक कार दोगे तो उन्हें और एक अच्छी कार की इच्छा होगी। वे इसी प्रकार अपना जीवन जीते हैं और अगर आप इसी प्रकार के व्यक्तित्व के होते तो बुद्ध धर्म का अभ्यास आपके लिए लगभग असंभव होता क्योंकि आप अपनी इच्छाओं की पूर्ति में ही लगे रहते।

तीसरा लाभ यह है कि एक अज्ञानी के रूप में पैदा न होना, यहां अज्ञान का अर्थ यह नहीं है कि हम यह न जान पायें कि चीजें कैसे कार्य करती हैं। कुछ लोग यह जानते हुए कि वस्तुएं नाशवान हैं, उनके प्रति आसत हो जाते हैं जैसे कि वे स्थायी हों। यह सब उनके अज्ञान के कारण होता है। वह यह देख पाते हैं कि उनके द्वारा किये जाने वाले कार्य दूसरों पर प्रभाव डालते हैं किन्तु अज्ञान के कारण वे यह समझते हैं कि कहीं भगवान ही उनका जीवन ऐसा बना रहा है। चाहे वे कुछ भी प्राप्त कर लें किन्तु वे कभी तृत नहीं होते और फिर भी ऐसा मानते हैं कि इच्छाओं की पूर्ति से ही सच्चा सुख मिलेगा और इनके प्रति वे सदैव प्रयासरत रहते हैं। हमारा जीवन ऐसे कार्यों के लिए ही नहीं हुआ है क्योंकि अगर ऐसा होता तो हम धर्म के अभ्यास के लिए प्रेरित नहीं होते। प्रयास के प्राप्त हो सके, क्योंकि कुछ लोग इतने धनवान होते हैं कि वे अपनी इच्छा की हर वस्तु खरीद सकते हैं और यहां तक कि अपनी इच्छा के अनुसार लोगों को भी अपने आसपास रख सकते हैं। इस तरह के जन्म की

स्थिति में आप अपने दुखों के अन्त के लिए बुद्ध धर्म के अनुसरण की चिन्ता न करके अपनी खुशी के लिए अन्य साधनों पर निर्भर रहोगे। पाँचवा लाभ यह है कि हमारा जन्म ऐसे स्थान पर हुआ है जहां कि बुद्ध द्वारा कहे गये शब्दों का अनुसरण किया जाता है। दुनियां में ऐसे बहुत से स्थान हैं जहां बुद्ध धर्म नहीं पहुंच पाया है, ऐसे स्थान जहां बुद्ध धर्म के बारे में सुना भी नहीं गया, वहाँ हम कभी भी अपने दुखों की समाप्ति के लिए बुद्ध धर्म का अभ्यास नहीं कर सकेंगे। छठा लाभ यह है कि बुद्ध की शिक्षाओं के प्रति हमारी रूचि है क्योंकि अगर ऐसा न होता तो हम अपने जीवन में प्रतिपल हो रहे दुख के प्रति सजग न होते और हमें बुद्ध धर्म को अपनाने की कभी आवश्यकता नहीं होती। सातवां लाभ यह है कि हमें बुद्ध की शिक्षाओं को पढ़ने का महान अवसर मिला है क्योंकि हमारा जन्म ऐसे समय में हुआ है कि एक बुद्ध हो चुके हैं और अपनी शिक्षायें हमारे लिए छोड़ गये हैं। हमें उनकी शिक्षाओं से अधिकतम लाभ लेना चाहिये। आठवां और आखिरी लाभ यह है कि हम मानसिक रूप से सबल हैं अन्यथा बुद्ध की शिक्षाओं का अनुसरण करना अत्यंत कठिन होता। यदि आपका जन्म इन सभी आठ लाभों के साथ हुआ है और फिर भी आप बुद्ध की शिक्षाओं का अनुसरण नहीं करते तो यह सब अत्यंत मुखतापूर्ण होगा। निम्न पर विचार करें:- पीछे दिये गये आठ लाभों पर विचार करें और देखें कि क्या आपके पास उनमें से सभी कुछ है कि नहीं, क्या आप बुद्ध धर्म का अभ्यास करने में सक्षम हैं? अगर ये सभी सुविधायें आपको प्राप्त नहीं होती और अगर आपके पास ये सभी सुविधायें हैं तो क्या आप इनका अधिकतम उपयोग कर रहे हैं या नहीं?

दस शतें एक अनमोल मानव जीवन का अन्य पहलू हैं। इन दस शतों को दो भागों में विभाजित किया जा सकता है। जिनमें से पाँच स्वयं से और पाँच दूसरों से है। स्वंय से पाँच शतें:- आचार्य नागार्जुन जो कि बौद्ध दार्शनिक थे, के अनुसार पाँच शतें इस प्रकार ह:- मनुष्य का जीवन मिलना, सभ्य समाज का मिलना, मानसिक या शारीरिक रूप से विकलांग न होना, अनुपयुत आजीविका का न होना तथा धर्म में विश्वास का होना। यह सब शतें अत्याधिक महत्वपूर्ण हैं क्योंकि बिना मानव जीवन मिले बुद्ध की गहन शिक्षाओं को समझना व उनका अभ्यास करना असभंव होगा। दूसरी शर्त यह है कि हम एक ऐसे स्थान पर पैदा हों कि जहाँ बुद्ध धर्म की शिक्षायें किसी न किसी रूप में प्राप्त हों और इस दुनियां में ऐसे बहुत से स्थान हैं जहाँ बुद्ध धर्म नहीं पहुंच पाया है और अगर हम ऐसे किसी स्थान पर पैदा हुऐ होते तो हमें बुद्ध की शिक्षाओं को समझने व उनका अनुसरण करने का मौका न मिलता। तीसरी शर्त है कि हमें मानसिक एवं शारीरिक रूप से ऐसी कोई समस्या नहीं हो कि हम इन शिक्षाओं का अनुसरण न कर सकें। चौथी शर्त यह है कि हमारा जीवन बुद्ध की शिक्षाओं के अनुरूप हो क्योंकि अगर बुद्ध धर्म किसी प्रकार की बात करता है और आप उससे भिन्न दिशा में जाते हों तो यह सही नहीं होगा। और अन्त में पाँचवीं शर्त स्वयं से यह है कि हम बुद्ध की शिक्षाओं के प्रति श्रद्धावान हैं।

दूसरों से पाँच शर्तें:- पाटूल रिंपोछे ने अपनी पुस्तक "वर्डस आफ माई परफैक्ट टीचर' में इन पाँचों का वर्णन इस प्रकार किया है:- एक बुद्ध हो चुके हैं जिन्होंने धर्म की शिक्षा दी, वे शिक्षायें अभी भी विद्यमान हैं और उनका अनुसरण किया जा सकता है। यहां ऐसे लोग भी हैं जो दूसरों के प्रति अति करूणावान हैं। यह सम्भवतः अत्यंत महत्वपूर्ण है कि हमारे जीवन काल में एक बुद्ध हो चुके हैं क्योंकि यदि कोई बुद्ध न होते तो कोई शिक्षा भी नहीं होती। दूसरों से यह प्रथम शर्त है। बुद्ध का आना या अवतरण मात्र ही काफी नहीं होगा बल्कि बुद्ध द्वारा शिक्षाओं का दिया जाना अत्यंत महत्वपूर्ण है, और यह दूसरों द्वारा दी जाने वाली दूसरी शर्त है। तीसरी शर्त यह है कि वे शिक्षायें लुप्त न हो गई हों । बुद्ध ने हमें यह शिक्षा दी है कि सभी वस्तुएं नश्वर हैं तो यह बुद्ध द्वारा दी गई शिक्षाओं पर भी लागू होता है। ऐसा समय भी आयेगा जब बुद्ध की शिक्षायें नहीं रहेंगी, और हमें स्वयं को बहुत भाग्यशाली मानना चाहिये कि हम ऐसे समय में नहीं रह रहे हैं। चौथी शर्त यह है कि शिक्षायें समझ में भी आनी चाहिये ताकि उनका अनुसरण हो सके क्योंकि अगर हमारे पास बुद्ध की शिक्षायें हैं किन्तु हम उन्हें समझ नहीं सकते तो उनका कोई उपयोग नहीं हो सकता। पाँचवी और अन्तिम शर्त यह है कि ऐसे शिक्षक हों,जो न केवल बुद्ध की शिक्षाओं को समझते हों अपितु उनका पालन भी करते हों और करूणावान होने के कारण दूसरे नये लोगों को भी बुद्ध की शिक्षायें दे सकें। यदि आपके पास सभी आठ लाभ हैं और आप सभी दस शतें पूरी करते हैं तो आप अत्यंत भाग्यशाली हैं। "दा हंड्रड वर्डस आफ अडवाइस" पुस्तक में पदाम्पा सांग्ये ने मूल्यवान मानव जीवन के बारे में इस प्रकार कहा है - सभी मानव जीवन इन सभी लाभों एवं शतों के साथ एक खजानों से भरी जगह के समान है। यहां से निष्फल होकर खाली हाथ नहीं लौटना चाहिये। यहां उनके कहने का तात्पर्य यह है कि मानव जीवन बहुत मूल्यवान है और यदि हम इसका पूर्ण रूप से सही उपयोग नहीं करते तो हम खाली हाथ मृत्यु को प्राप्त हो जायेंगे, इसलिए केवल जीवनयापन करना ही काफी नहीं है, हमें जीवनयापन करने में जिम्मेवारी एवं करूणावान रहना चाहिए।

यद्यपि हमारे पास अभ्यास करने के लिए सभी लाभ और परिस्थितियां हैं और हम सभी शतें पूर्ण करते हैं जिनसे हमें दुखों से मुति मिल सकती है किन्तु मानव जीवन की प्राप्ति अति दुर्लभ है। क्षतीगभ सूत्र में उन दस वस्तुओं का वर्णन है जिससे मानव जीवन प्राप्ति में आने वाली मुश्किलें आती हैं। वे इस प्रकार हैं:-

1)यदि आप दस हितकारी कायों द्वारा अपना जीवनयापन नहीं करते।

2)यदि आपने अच्छे कर्मों व दूसरे के प्रति करूणापूर्ण व्यवहार करके योग्यता अर्जित नहीं की है।

3)यदि आप भ्रष्ट लोगों के साथ रहकर उन जैसा व्यवहार करते हैं।

4) यदि आप दूसरे लोगों के साथ धोखा करते हैं तो आप पर विश्वास नहीं किया जा सकता।

5)यदि अशांत करने वाले भाव लगातार बने रहते हैं तो इस प्रकार के भावों को नियंत्रण में रखना आसान नहीं है, किन्तु हमें प्रयत्न करते रहना पड़ता है और ऐसा उनके प्रति सजग रहकर किया जा सकता है। ऐसे भावों को बनते हुऐ देखें, प्रयास करें कि आप उनके द्वारा नियंत्रित न हों। यदि भविष्य में दुखों से आप भयभीत नहीं हैं।

6)यदि आप यह नहीं जानते कि आप दुखी हैं या आप दुखों की परवाह नहीं करते, वह इसलिए क्योंकि आप इस समय आंनद में हैं। तो आप अपने आप को सुधारने की कोशिश नहीं करेंगे या भावी पीड़ा को दूर नहीं करेंगे।

7) यदि आप विचलित कर देने वाली भावनाओं से ग्रस्त हैं और यदि आप ऐसे भावों के नियंत्रण में हैं तो वे आपको अहितकारी कायों की तरफ ले जायेगे। तो आपको इन चारों विचारों पर ध्यान देना चाहिये।

8) यदि आप बुद्ध द्वारा दी गई शिक्षाओं को अपनाना चाहते हैं किन्तु इसके लिए कभी प्रयास नहीं करते तो यह केवल समय की बबर्दी है। यह इसी प्रकार है जैसे आप अपनी मनपसंद कार खरीद तो लेते हैं पर चलाते नहीं या फिर आप अपने सपनों का घर खरीद तो लेते हैं पर इसमें कभी रहते नहीं, दूसरे शब्दों में कहना चाहिये कि यह व्यर्थ है।

9) अगर आपके पास गलत विचार हैं,जैसे कि नास्तिवाद और निरपेक्षवाद।

10) यदि आप पूरी तरह से इन विकृत विचारों पर विश्वास रखते हैं तो यह जान लेना चाहिये कि बुद्ध ने हमें सिखाया है कि नास्तिवाद और निरपेक्षवाद दोनो गलत हैं और हमें इन दो चरम सीमाओं के बीच मध्य का मार्ग अपनाना चाहिये।

धर्म के अभ्यास में अनुकूल मानव जीवन की प्राप्ति के लिए निष्ठा एवं प्रतिबद्धता की आवश्यकता है। आपको जिम्मेवारी पूर्वक जीवनयापन करना पड़ता है और कोशिश करनी पड़ती है कि दूसरों को किसी प्रकार की क्षति न हो और यह सब आपके हाथ में है। जिम्मेवारी पूर्वक कर्म करने से आप अपने स्वभाव को मुत कर लेंगे और गैर जिम्मेवारी से यह स्वभाव सीमित कर लेंगे।

प्रथम विचार मूल पाठ के अन्तिम भाग में यह कहा गया है "कि मुझे अपने और शतों के साथ हमें जो मानव जीवन प्राप्त हुआ है, को व्यर्थ नहीं गंवाना चाहिये। सत्य तो यह है कि यह अत्यंत मूर्खतापूर्ण होगा यदि हम अपना सारा जीवन अज्ञानता में ही गुजार दें,क्योंकि हमें ऐसा मौका फिर बहुत लंबे समय तक दोबारा नहीं मिलेगा। बुद्ध धर्म में मानव जीवन को एक नाव के समान माना जाता है जिससे कि हम एक नदी पार कर सकते हैं। जिस तरफ हम हैं वह "दुखों की धरती" है और दूसरी और दुखों से मुक्ति की धरती। दूसरी

और जाने के लिए हमें नाव के उपयोग की जरूरत पड़ती है ताकि हम असन्तुष्टता और असहजता की नदी को पार कर सकें। जैसे ही हम दूसरी और पहुंच जाते हैं हम नाव को छोड़ सकते हैं। हमारा मानव शरीर एक नाव की भांति है और हमें इसका उपयोग दुखों से मुति के लिए करना चाहिए और ऐसा करने से ही हम इस मानव जीवन को सार्थक बना सकते हैं। आज की दुनिया में हम अपने स्वार्थ में ही जावनयापन कर रहे हैं

हम काम, परिवार और इन्द्रिय सुखों में इतने लित हैं कि हमारे पास समय ही नहीं कि हम कुछ ठहरें और चारों और दुनियां को देखें। क्या हम जैसा जीवनयापन कर रहे हैं, उससे खुश हैं? क्या हम ऐसे समाज में रहना चाहते हैं जिसमें कोई भी एक दूसरे के लिए चिंतित नहीं है? मैं निश्चित रूप से यह कह सकता हूँ कि यदि हम इन प्रश्नों पर विचार करेंगे तो हम इनका उत्तर "नहीं" ही पायेगे। हमें अपने द्वारा किये जाने वाले कार्यों की जिम्मेवारी खुद ही लेनी चाहिये, चाहे वह शरीर से, वाणी से, या फिर सोच से ही क्यों न करते हों और ऐसा हम दस हितकारी कायों के द्वारा ही कर सकते हैं। हमें यह समझने की जरूरत है कि इस पल हम कितने ही खुश क्यों न हों परन्तु हम दुखों से पीड़ित हैं। ऐसा हम चार आर्य सत्यों के अध्ययन पर विचार करने से जान सकते हैं। यह सत्य हमें हमारे जीवन में दुख, इस दुख का कारण, दुख से मुति और वह पथ जिसके द्वारा हम दुखों से मुक्ति प्राप्त कर सकते हैं, के बारे में बताता है। हमारे लिए यह जानना महत्वपूर्ण है कि हम दुख झेल रहे हैं क्योंकि यदि हमें पता ही नहीं होगा कि हम बीमार हैं तो हम कभी दवाई नहीं लेंगे। यह सुनिश्चत करने के लिए कि जीवन दुखों का कारण है हमें ध्यान करना पड़ेगा। इसे हमें प्रत्येक परिस्थिति के साथ जोड़कर देखना होगा। यदि हम दुख के बारे में सोचते हैं तो हम वस्तुओं के प्रति आसत नहीं होंगे और न ही हम सांसारिक वस्तुओं से सदा के लिए मिलने वाली खुशी की उम्मीद रखेंगे।

द्वेधावितका सूत्र में बुद्ध ने बताया है कि यदि हम अपने विचारों को दुखों पर केन्द्रित करेंगे तो क्या होगा। व्यक्ति प्राय: विचारों की दिशा में जाते हैं अगर उनके विचार लालच से भरे होंगे तो वे और लालची हो जाते हैं, यदि विचार क्रोध से भरे हों तो वे और क्रोधी हो जाते हैं और यदि विचार मूर्खतापूर्ण हैं तो उनके पांव उसी दिशा में जाते हैं।

इसलिए यह समझे कि आपका जीवन एक दुख, उदासी और असन्तुष्टता इत्यादि से भरा है और इसे बिना आध्यात्मिक प्रयास के न गंवायें। तुम्हारे पास एक ऐसा जीवन है जिसमें सभी लाभ एवं स्थितियां हैं, इनका उपयोग करें। जीवन को केवल भोग विलास के लिए ही उपयोग न करें क्योंकि हम अपने आयेगा इसलिए अभी निर्णय करें और इस जीवन को अर्थपूर्ण बनाएं।

अब तक लिखे गये भाग को केवल पढ़कर आगे न बढ़ें। थोड़ा ठहरें व शब्दों के अर्थों पर ध्यानपूर्वक मनन करें। अपना ध्यान शब्दों पर केन्द्रित न करें बल्कि अर्थों पर करें। स्वयं

विचार करें कि "मुझे सभी सुविधाओं के साथ मानव जीवन उपलब्ध हुआ है और मैं यह समझता हूँ कि मेरे जीवन में दुख हमेशा बना हुआ है इसलिए मुझे और अधिक शक्ति के साथ अभ्यास करना चाहिये ताकि मैं इस दुख से मुक्ति पा सकूं"

निम्न पर ध्यान दें :-

• अपने जीवन के बारे में ध्यानपूर्वक विचार करें, क्या आपके पास सभी आठ लाभ हैं?

• क्या आप सभी 10 परिस्थितियाँ पूरी करते हैं? • क्या आप यह समझते हैं कि दुख का धागा आपके जीवन में पिरोया गया है?

इन सभी पर ध्यानपूर्वक विचार करें।

अगर इन सभी प्रश्नों का उत्तर 'हाँ" में हैं तो स्वयं से यह पूछे कि क्या आप इस मानव जीवन का पूर्ण रूप से सही उपयोग कर रहे हैं? आप किस तरह से अपने जीवन को और सार्थक बना सकते हैं।

क्या आप स्वयं को कभी-कभी बहुत थका हुआ या आलसी महसूस करते हैं और अभ्यास करने में स्वयं को सक्षम नहीं पाते हैं? जब कभी भी ऐसा लगे तो ये पुस्तक पढ़ें और स्वयं को प्रोत्साहित करें।

2.नश्वरता

दूसरा, यह संसार तथा इसके सभी प्राणी नश्वर है | विशेष रूप से सभी प्राणियों का जीवन एक पानी के बुलबुले के समान है | यह निश्चित है कि मेरी मृत्यु होगी, उस समय धर्म ही केवल मेरे काम आ सकता है इसलिए मुझे पूरी निष्ठा के साथ अभ्यास करना चाहिए |

दूसरा विचार:- यह नश्वरता से सम्बन्धित है जिसको मैं विस्तारपूर्वक बताऊंगा। अब के लिए मैं केवल संक्षित रूप से इसका विवरण करूंगा। यह वह चीज है जिसको हम बहुत गहराई से जानते तो हैं किन्तु इसको अनदेखा कर जाते हैं। स्पष्ट रूप से यह बहुत सुखद प्रतीत होता है कि सभी चीजें हमेशा के लिए हैं, किन्तु ऐसा नहीं है। लेकिन हमारा जीवन जीने का तरीका ऐसा है कि हम खुद को भविष्य में दुख के लिए तैयार कर रहे हैं। नश्वरता क्या है? जैसा कि पहली पंति में कहा गया है:- ये दुनियां तथा इसमें रहने वाले सभी जीव नश्वर हैं। जबकि यह कहा गया है कि संसार तथा इसके सभी जीव ही नश्वर नहीं बल्कि सारा ब्रह्माण्ड ही नश्वर है। ग्रह टूटते हैं, ब्लैक होल्स बनते रहते हैं, यह सभी नश्वरता का ही प्रतीक है। चलो धरती की तरफ ध्यानपूर्वक विचार करते हैं। हम सभी परिचित हैं कि पृथ्वी

बदल रही है और ज्यादातर अपने ही कृत्यों के कारण। एक हजार वर्ष पूर्व यह धरती दूसरी ही तरह की थी। अंतत: इस तरह के जीवों की किस्में लुप्त हो गई, जगंल खत्म हो गये हैं, झीलें सूख चुकी हैं जबकि मानव सभ्यता की अनोखे ही रूप में प्रगति हुई है, यह सभी बदलाव के ही कारण संभव हुआ है। मौसम प्रतिपल बदलता है तथा समय के साथ ऋतुएं भी बदलती हैं, हमारे विचार एवं भावनायें भी। हमारो चारों ओर सब कुछ बदल रहा है और यह एक बड़ा सत्य है जिसे हमें अपना लेना चाहिये। नश्वरता और बदलाव के प्रति संर्घष इसलिए भी बना रहता है क्योंकि हम जीवन के प्रति बहुत आसत हो जाते हैं। वस्तुओं के प्रति मोह होने के कारण हम यह मान लेते हैं कि जो हमें प्रिय है वह सदैव बना रहेगा और जब ऐसा नहीं होता तो हम दुखी हो जाते हैं।

दूसरी ओर अगर हम कठिन समय का अनुभव करते हैं और अचानक सब कुछ ठीक हो जाए तो हम बहुत प्रसन्न होते हैं कि चीजें बदल रही हैं। उदाहरण के लिए यदि हम बीमार हैं और हम ठीक हो जाते हैं तो हमें यह बदलाव अच्छा लगता है। इसी तरह यदि हम अपनों से बिछड़ जाते हैं तो हम बहुत पीड़ा महसूस करते हैं किन्तु जब समय बदलता है और हम उनसे मिल पाते हैं तो हमें अच्छा लगता है। इसी प्रकार यदि हम अपनी नौकरी गंवा चुके हैं और आर्थिक दिक्कतों का सामना कर रहे हैं तो नई नौकरी मिलने पर हम अत्यंत सुखी होंगे।

इस प्रकार हम यह कह सकते हैं कि हमारा बदलाव के प्रति नजरिया ठीक नहीं है। ऐसा प्रतीत होता है कि हम बदलाव के स्वाभाव को ठीक से समझ नहीं पाये और न ही हम इस पर विचार करते हैं। इस पर मनन करने की तो बात ही दूर है। बदलाव या नश्वरता को सही ढंग से समझा जाना बहुत जरूरी है ताकि यह हमारे जीवन जीने का हिस्सा बन सके। ऐसा करने के लिए हमें इस पर मनन करना चाहिये। किन्तु इससे पहले हमारे लिए वस्तुओं की नश्वरता का कारण जानना आवश्यक है। वस्तुओं की नश्वरता के सिद्धान्त को जानने से क्या लाभ होगा? एक तो इससे हमें अपने जीवन में एकाग्र होने में मदद मिलेगी और हम लक्ष्य निर्धारित कर सकेंगे और इस अमूल्य जीवन में मिले समय को व्यर्थ नहीं गवाएंगे। जैसा कि हम पहले भी बात कर चुके हैं कि दुख तीन विषों के कारण आता है, हमें इन तीन विषों को खत्म करने की दिशा में कार्य करना होगा। नश्वरता समझ आने पर हमें समय व्यर्थ न करने की शिक्षा मिलती है। अन्य अल्पकालीन फायदा इससे यह होगा कि हमारा वस्तुओं के प्रति ज्यादा लगाव न होगा। इससे वस्तुओं के समाप्त होने या बदलने के समय हमें दुख नहीं होगा। हम नाशवान वस्तुओं से सदा मिलने वाली खुशी को प्राप्त करने की कोशिश भी नहीं करेंगे।

वस्तुएँ नश्वर एवं परिवर्तनशील हैं। यह समझ हमें ध्यान करने के लिए भी प्रेरित करती है। केवल ध्यान ही नहीं अपितु पूरी निष्ठा एवं शति के साथ किए गए ध्यान के लिए

प्रेरित करती हैं। अगर हम आलस्य अनुभव करते हैं तो हमें आलस्य की नश्वरता जानकर इससे प्रेरणा लेनी चाहिए। एक क्षण रूककर यह जानने का प्रयत्न करें कि हम प्रत्येक दिन कितना समय व्यर्थ गंवाते हैं। हम समय गंवाने में निपुण हो चुके हैं। हमारे बिना जाने ही, ये दिन महीनों में बदल जाते हैं फिर महीने सालों में, और फिर एक दिन जब मृत्यु का समय आता है तो हम स्वयं को मृत्युशैय्या पर पश्चाताप करते हुए पाते हैं।

दूसरा विचार आगे इस प्रकार है कि ' प्रत्येक जीव का जीवन एक पानी के बुलबुले जैसा है| यह अनिश्चित है कि कब मेरी मृत्यु होगी और मै एक पार्थिव शरीर हो जाऊंगा'

मैं अपने बचपन के बारे में सोचता हूँ तो मुझे याद आता है कि मैं किस तरह पानी के बुलबुले हवा में उड़ाकर उन्हें अपनी बाजू पर पकड़ता था और ज्यादातर वे मेरी बाजू पर आने से पहले ही फूट जाते थे और जब कभी मैं सफल होता कि कोई बुलबुला मेरी बाजू पर बैठता पर वह बिना किसी चेतावनी के किसी भी क्षण फूट जाता। हम भी नहीं जानते कि हमारा बुलबुला कब फूटेगा किन्तु यह अवश्य जानते हैं कि फूटेगा जरूर।

"दा हंड्रड वर्डस आफ अडवाइस" पुस्तक के अनुसार –"जिस दिन तुम्हारा जन्म होता है उसी दिन से मृत्यु तुम्हारी तरफ चलना प्रारम्भ कर देती है" इसलिए याद रखें कि हमारे पास खोने के लिए बिल्कुल भी समय नहीं है।

हमारा जीवन अमूल्य एवं नश्वर है, फिर क्यों हम ध्यान का अभ्यास नहीं करते हैं।

मैं अक्सर लोगों से यह सुनता हूँ कि "मैं छुट्टियों के बाद अभ्यास करना शुरू करूंगा" या "कुछ धन इकट्ठा करने के पश्चात मैं अभ्यास शुरू करूंगा"। किन्तु क्या वे जानते हैं कि तब तक वे जीवित भी रहेंगे, इसलिए अभ्यास करने के लिए उचित समय अभी है। अपने जीवन रूपी बुलबुले के फूटने से पहले हमें अभ्यास करना है।

अगली पंक्ति है कि *"केवल धर्म ही मृत्यु के समय मेरा साथ देगा इसलिए मुझे पूरी मेहनत के साथ अभी अभ्याश करना चाहिए"*

मृत्यु के समय धर्म कैसे हमारे काम आ सकता है? यदि हम अपने पूरे जीवन में बुद्ध द्वारा बताए गए ध्यान का अनुसरण करें तो हमें पूर्ण रूप से यह समझ आ जाऐगा कि उन्होंने हमें समझाया है कि हमारा मन इच्छा, क्रोध एवं अज्ञान के कारण दूषित हो गया है और हमें इसे इन तीनों विषों के कुप्रभाव से बचाने के लिए कार्य करना है। बुद्ध ने हमें बताया कि सभी वस्तुएँ नाशवान व परिवर्तनशील हैं और हमें वस्तुओं के प्रति अति लगाव नहीं रखना चाहिए। हम मृत्यु के समय किसी भी चीज को साथ नहीं ले जा सकते। उन्होंने हमें यह भी बताया कि हमारा जीवन हमारे द्वारा जानबूझ कर किए गए कृत्यों से बनता है। हम कारण को जन्म देते हैं और हमें उसका फल भोगना पड़ता है।

यदि मृत्यु के क्षण में हमें ज्ञान का बोध रहे तो यह हमें भय से मुत कर देगा। जब मनुष्य मृत्यु के पास होता है तो उसके मन में मित्रों, परिवार, धन, इत्यादि के खोने का अत्यधिक भय होता है किन्तु यदि आप ये पूरी तरह समझ लें कि वस्तुएँ सदैव के लिए नहीं हैं और इन्हें मृत्यु के साथ नहीं ले जाया जा सकता। तब आप हर प्रकार की आसति से पूर्ण रूप से मुत हो सकते हैं। इससे आपका मन पूरी तरह शांत रहेगा। और इस प्रकार धर्म मृत्यु के समय हमारे काम आता है। नश्वरता हमें यह बोध कराती है कि हमारे मित्रगण एवं हमारा परिवार अन्ततः खत्म होगा। हम नहीं जानते कैसे, कब और कहां, किन्तु समाप्त अवश्य होगा। ‘‘एन इंट्रोडक्शन टु महामुद्रा’’ में "द्रीकुन क्यपाजीग्तन सुंगोन" ने मृत्यु के सम्बन्ध में कहा है कि भूतकाल में जिनका भी जन्म हुआ है उनकी मृत्यु हुई है, जिनका जन्म अब हुआ है उनकी मृत्यु निश्चित है। जो अब जीवित हैं वे भी मरेंगे। मैं भी आज या कल अपना सभी कुछ छोड़कर मृत्यु को प्राप्त हो जाऊँगा। दूसरा विचार हमें अभी प्रयास करने के लिए प्रेरणादायक होना चाहिये। हमें वर्तमान में पूरी निष्ठा के साथ प्रयास करना चाहिए क्योंकि हम इसमें पूरी तरह समर्थ हैं। हमें यह भी समझना चाहिए कि मृत्यु के समय हमारे लिए कुछ भी महत्वपूर्ण नहीं है। जैसे हम अपने पुराने जूते छोड़ देते हैं उसी तरह हमें अपना सब कुछ छोड़ना होगा। सबसे महत्वपूर्ण यह है कि हमने बुद्ध के वचनों को समझा व उन पर ध्यान इत्यादि किया। हमारे पास यह सुनहारा मौका अभी ही है कि हम धर्म के मार्ग पर चल सके और हम यह भी नहीं जानते कि यह मौका हमें फिर कब मिलेगा। इस सुनहरे मौके को अपनी इच्छाओं की पूर्ति, प्रतिष्ठा आदि में न गंवाएं। यह केवल अज्ञान है जो मृत्यु के समय भयभीत कर देगा। बुद्ध ने सुखावतिव्युहा सूत्र में इसे इस प्रकार कहा है: ‘‘इस संसार में सभी वस्तुएं नाशवान हैं व कुछ भी सदैव रहने वाला नहीं है। सब चीजें क्षणिक हैं। किन्तु लोग स्वार्थी एवं अज्ञानी हैं व केवल अपनी इच्छाओं की पूर्ति के लिए ही जीते हैं। वे न तो ज्ञान की बातें सुनते हैं, न ही समझते हैं, वे केवल अपनी वर्तमान की इच्छाओं की पूर्ति, धन व वासना पूर्ति में अपना जीवनयापन करते हैं।" इससे पहले कि हम अगले विचार की ओर बढ़ें, निम्न पर मनन करना उपयोगी होगा। मैंने इन्हें इसलिए सम्मिलित किया है क्योंकि मैंने स्वयं वर्षों तक इनका अभ्यास किया और नश्वरता को समझने में अत्यंत महत्वपूर्ण पाया। ऐसा विचार करें कि कुछ भी सदा रहने वाला नहीं है। विचार करें कि यह वर्ष जल्द ही चला जाऐगा। पिछला वर्ष तो जा भी चुका है, प्रत्येक वर्ष बहुत शीघ्रता से बीत जाता है। इस जगत के सभी जीवों के बारे में विचार करें कि किस तरह वे सभी केवल कुछ समय के लिए ही हैं। विचार करें कि कैसे आप बच्चे से बड़े हो गए हैं और मृत्यु की और बढ़ रहे हैं। जरा सोचिए कि किस प्रकार प्रत्येक दिन, सप्ताह, वर्ष आपको आपकी मृत्यु के करीब ला रहा है। इन सभी तथ्यों पर मनन व ध्यान करें। ये आपको परेशान करने के लिए नहीं बल्कि यह समझाने के लिए है कि कुछ भी सदा के लिए नहीं है और ध्यान व धर्म के अभ्यास का समय अभी ही है, ताकि आपके दुखों का अन्त हो सके। हमारे पास व्यर्थ करने के लिए

समय नहीं है। उन लोगों के बारे में सोचिए जिनकी मृत्यु हो चुकी है - उन सभी लोगों के बारे में विचार करें जिन्हें आप जानते थे किन्तु वे अब नहीं हैं अर्थात मर चुके हैं। कुछ लोगों की आयु ज्यादा थी, कुछ कम आयु के थे व कुछ हमारी आयु के थे। ऐसे बहुत से लोग हैं जो बिना किसी आध्यात्मिक तैयारी के मृत्यु को प्राप्त हो चुके हैं। ऐसे समय के बारे में सोचें,जब आप किसी की मृत्यु के बारे में जानकर अति व्यथित हो गए थे, जबकि आप स्वयं सदा अनिश्चितता एवं नश्वरता से धिरे रहते हैं। अखबार पढ़ें या समाचार देखें और जानिये कि आज कितने लोग या तो मर गए हैं या मार दिए गए हैं, इन पर मनन व ध्यान करें और यह समझने का प्रयत्न करें कि मौत तो हमारे चारों ओर विराजमान है और इस बात से प्रेरणा लेकर अभ्यास करना शुरू करें।

मृत्यु के अनेकों कारणों पर विचार करें- ऐसे बहुत से कारण हैं जिनसे इत्यादि। मृत्यु के कारणों की कोई सीमा नहीं है। हम नहीं जानते कि हम कब, कहाँ और कैसे मरेंगे किन्तु हम यह जानते हैं कि हम मरेंगे अवश्य। क्योंकि हम अपने भाग्य के बारे में नहीं जानते इसलिए हमें अपना बहुमूल्य समय धर्म का अनुसरण करने में लगाना चाहिए। उपर लिखी बातों पर मनन व चिंतन करें ताकि मृत्यु आपके लिए एक आश्चर्य न रहे।

मृत्यु के समय क्या होगा इस पर ध्यान व मनन करें- यदि आपने अपना जीवन व्यर्थ ही गलत कार्यों को करते हुए व्यतीत कर दिया जैसे कि इच्छाओं की पूर्ति करने में, क्रोध करने में और अज्ञानता में, तो निश्चित ही मृत्यु के समय आप अत्यन्त भयभीत होंगे। आप अपने मन पर काबू नहीं रख पाएँगे तथा आपका मन पूरी तरह अनियंत्रित हो जाऐगा। आप प्रत्येक प्रकार की डरा देने वाली परिस्थितियों के बारे में सोचेंगे व अपने मित्रों व प्रियजनों को खोने से डरेंगे। आप यहां तक कि अपने धन के बारे में भी चिंतित हो सकते हैं जो कि पीछे छूट जाऐगा। निश्चित रूप से आप अपने मन को बुद्ध द्वारा बताए गए रास्ते पर नहीं ला पाएँगे। क्योंकि आपका भविष्य आपके वर्तमान पर निर्भर करता है। यह अति महत्वपूर्ण है कि हम दस हितकारी कार्यों पर ही ध्यान करें एवं धर्म का पूरी निष्ठा के साथ अभ्यास करें। मृत्यु के समय चाहे आप कितने ही पश्चाताप से क्यों न भरे हों तब कुछ भी नहीं किया जा सकता। इसलिए अभी धर्म का अनुसरण एवं अभ्यास करें ताकि बाद में होने वाले कष्ट और दुख से बचा जा सके। उपर कही गई बातों पर मनन करें व आज से ही अभ्यास प्रारम्भ कर दें।

मृत्यु के पश्चात क्या होगा इस पर विचार करें मृत्यु के बाद कुछ भी आपके साथ नहीं होगा। आप बिल्कुल अकेले होंगे। जीवन भर जो लोग और वस्तुएं आपके लिए बहुत महत्वपूर्ण होती हैं जैसे कि आपके मित्र, परिवार इत्यादि। वे सभी पीछे छूट जाते हैं। आपके साथ केवल आपके अच्छे व बुरे कर्म ही जाते हैं। यदि आप पूरी निष्ठा एवं ईमानदारी से अभ्यास नहीं करोगे तो आप अपने अगले जीवन में ऐसे धकेल दिए जाओगे जैसे आंधियो

में उड़ता हुआ एक पंख। आपका, आपके भविष्य पर किसी प्रकार का नियंत्रण नहीं होगा। आप स्वयं को ऐसी स्थिति में मत डालिए। इन बातों पर गंभीरता से विचार करें और समझे कि केवल ध्यान व धर्म का अनुसरण ही आपको दुर्दशा से बचा सकता है।

" मै किस चीज का इंतजार कार रहा हु मुझे आज से ही बुद्ध द्वारा बताये रास्ते पर चलना चाहिए| मेरे पास खोने के लिए जरा भी समय नहीं है"

पांच बार नश्वरता पर ध्यान करने के पश्चात आपको ऐसे विचार करने चाहिये। आपको मृत्यु जीवन के एक स्वाभाविक हिस्से के रूप में स्वीकार करनी चाहिए। चाहे आप कुछ भी कार्य कर रहे हों। अपने परिवार, मित्रों तथा भौतिक वस्तुओं के प्रति इच्छाओं से विचलित नहीं होना चाहिए क्योंकि मृत्यु के समय ये सब किसी प्रकार से काम नहीं आएँगे।

मैं समझता हूँ कि इसमें से बहुत कुछ नकारात्मक प्रतीत होगा किन्तु वास्तव में ऐसा नहीं है हमें इन सबसे आध्यात्मिक अभ्यास के लिए प्रेरणा लेनी चाहिए। हमें अपने जीवन में खुश रहना चाहिए तथा कोशिश करनी चाहिए कि हम जीवन को पूर्ण रूप से जियें। बुद्ध ने हमें यह नहीं सिखाया कि हम अप्रसन्न रहें। हमें यह समझना चाहिए कि सब चीजें नश्वर हैं किन्तु इससे हमें अपने जीवन में आनन्दित होने से नहीं रूकना चाहिए।

सत्य तो यह है कि यदि हम कुछ करना चाहें तो हमें इस पर ज्यादा विचार नहीं करना चाहिए क्योंकि हम जानते हैं कि शायद हमें दूसरा अवसर कभी न मिले। जब भी आप इस दूसरे विचार को पढ़ें तो इस बात पर मनन करें कि मृत्यु आपके द्वार पर दस्तक दे रही है तथा अभी अभ्यास करना है क्योंकि आपके पास व्यर्थ करने कि लिए बिल्कुल भी समय नहीं है।

3..कर्म कैसे कार्य करता है

कर्म का सिद्धांत अत्यन्त गहन है इसलिए इसे समझना आसान नहीं होता। वास्तव में यह कहा जाता है कि केवल एक बुद्ध पुरूष ही कर्म के सिद्धांत को पूरी तरह समझ सकता है। इस अध्याय में मैं कर्म के बारे में कुछ मुख्य बातों तथा गलत धारणाओं का वर्णन करूंगा। मैं उम्मीद करता हूँ इससे आप कर्म के सिद्धांत को और सही ढंग से समझ पाएँगे। कर्म शब्द का अलग-अलग धर्मों में अलग-अलग अर्थ है और यही कारण है कि इस शब्द के इर्द-गिर्द बहुत सी उलझनें हैं। मैं यहां आपको बताऊगां कि बुद्ध ने कर्म के बारे में क्या कहा है। 'कर्म" शब्द का अर्थ है कार्य, और यह कारण और प्रभाव का सिद्धांत है। कार्य को सही या गलत अथति हितकारी और अहितकारी भागों में बांटा जा सकता है किन्तु इसका निर्णय कौन करेगा? इसका निर्णय किसी बाहरी ताकत से नहीं अपितु आपके कार्य करने के पीछे के अभिप्राय तथा इरादे से किया जाता है। यदि आपका उद्देश्य किसी की हत्या का है

और आप उसकी हत्या कर देते हैं तो आपने एक गलत या अहितकारी कार्य किया है। वहीं यदि करूणा के कारण आप किसी की जिंदगी बचाते हैं तो आप एक ठीक कार्य करेंगे। इस प्रकार कारण और प्रभाव का सिद्धांत कार्य करता है। यदि आपके द्वारा किया गया कार्य ठीक है तो उसका परिणाम भी ठीक ही होगा। जब आप ठीक कार्य करते हैं तो आप भविष्य के लिए अच्छे बीज रोपित कर देते हैं और यदि आप गलत कार्य करते हैं तो आप बुरे भविष्य के लिए बीज रोपित देते हैं। यहाँ सबसे अच्छी बात यह है कि आपका भविष्य आपके हाथ में है। आपके भविष्य का निर्णय किसी बाहरी ताकत जैसे कि भगवान इत्यादि के हाथ में नहीं है। मुझे यह लगता है कि यह ताकत जिससे हम अपना भविष्य तय कर सकते हैं हमें एक जिम्मेवारीपूर्ण जीवन जीने की प्रेरणा देती है। "सुखवातिव्युह सूत्र"में बुद्ध ने कहा है कि:- 'कारण और परिणाम"- कारण और परिणाम एक ऐसा सिद्धांत है जिससे प्रत्येक व्यति अपने बुरे कर्मों को भोगता है इसी प्रकार अपने अच्छे कर्मों का फल भी उसे अवश्य मिलता है। दया और करूणापूर्ण जीवन निश्चित रूप से अच्छा भाग्य और खुशी लेकर आएगा। जिम्मेवारी स्वयं लेनी चाहिए। बुद्ध के अनुसार वह स्वयं भी किसी को उसके बुरे कायों के परिणाम से नहीं बचा सकते और न ही भाग्य बताने वाले। "कर्म" के सिद्धांत में इरादा अत्यन्त महत्वपूर्ण होता है। यदि आप बिना इरादा किए, बिना किसी उद्देश्य या बिना इच्छा किए करते हैं तो कर्म का बीज पूरी तरह से नहीं बोते हैं। अर्थात यदि किसी भारी सामान को उठाने में किसी की मदद करते हैं और अचानक सामान गिर जाता है और टूट जाता है तो आपका कर्म बुरा नहीं होगा क्योंकि आपका इरादा या उद्देश्य बिल्कुल ठीक था और परिणाम बिना इरादे के हुआ था। दूसरा उदाहरण यह है कि अगर आप अन्धेरे में कहीं जा रहे हैं और अनजाने में किसी कीड़े पर पांव रख देते हैं और वह मर जाता है तो फिर भी आपने बुरा कर्म नहीं किया क्योंकि आपका इरादा कीड़े को मारने का नहीं था। कहने का तात्पर्य यह है कि केवल जानबूझ कर किए गए, सोचे गए, व कहे गए इत्यादि ही कर्म की दृष्टि से महत्वपूर्ण होते हैं

यहां मन से सोचे गए कर्म इसलिए कहे गए हैं क्योंकि इरादे का जन्म मन या विचारों से ही होता है। शरीर द्वारा या वचन द्वारा केवल उस सोचे गए कार्य को किये जाने से ही कर्म बनता है। इसलिए यह आवश्यक है कि हम अपने शरीर, मन व वचन के सम्बन्ध में सजग रहें। "अंगुतरा निकाय सूत्र"में बुद्ध ने शरीर, मन व वचन के सम्बन्ध में कहा है कि:- जो निर्वाण या मुक्ति चाहते हैं, उन्हें सदैव अपने मन, शरीर व वचन को शुद्ध रखने की आवश्यकता है। शरीर शुद्ध रखने के लिए हमें किसी भी जीव की हत्या नहीं करनी चाहिए, न ही किसी प्रकार की चोरी करनी चाहिए और न ही किसी प्रकार के व्यभिचार में लिप्त होना चाहिए। वाणी की शुद्धता के लिए झूठ नहीं बोलना चाहिए। किसी को अभद्र शब्द नहीं बोलने चाहिए, किसी को धोखा नहीं देना चाहिए और न ही व्यर्थ की बातें करनी चाहिए। मन की शुद्धि के लिए हमें सभी इच्छाएं, क्रोध व अज्ञान को हटाना होगा। "कर्म"

का सिद्धांत बहुत साधारण नहीं होता। यह इतना सरल नहीं कि अच्छे कार्यों से अच्छे कर्म और बुरे कार्यों से बुरे कर्म हों। कई बार कई लोग बहुत करूणापूर्ण कार्य करते प्रतीत होते हैं किन्तु उनका उद्देश्य गलत होता है। कोई व्यक्ति अपने किसी रिश्तेदार की सेवा व देखभाल करता है, बीमार और बहुत दया का कृत्य करता हुआ प्रतीत होता है किन्तु उसका उद्देश्य उस बीमार रिश्तेदार की सम्पती पाना हो सकता है। इस तरह का कृत्य एक अच्छे कर्म का पूरा लाभ नहीं देगा। इसी प्रकार आप एक बन्दूक चोरी करते हैं किन्तु यह आप केवल इसलिए करते हैं क्योंकि आपका मित्र उस बन्दूक से किसी की हत्या करना चाहता है। ऐसा करने से आप बुरा कर्म नहीं करेंगे क्योंकि चोरी के कृत्य के पीछे का कारण करूणा व अच्छा इरादा था। मुझसे यह बात अनेक बार पूछी जा चुकी है कि यदि कोई व्यक्ति किसी की हत्या करता है तो क्या अपने भविष्य के किसी जन्म में उसकी भी हत्या की जाऐगी? इसका उत्तर है कि नहीं, यह आवश्यक नहीं है "माज्झिमा सूत्र"कहता है कि कर्म से प्रवृत्तियों को बल मिलता है और परिस्थितियों से परिणामों को। कर्म केवल कृत्य पर ही निर्भर नहीं होता बल्कि यह भी महत्वपूर्ण है कि कृत्य करने वाले व्यक्ति का स्वभाव कैसा है तथा उसने किन परिस्थितियों में वह कृत्य किया है। इसलिए यह इतना भी सरल नहीं है कि "यदि आप हत्या करते हैं तो आपकी हत्या की जाएगी" या "यदि आप चोरी करते हैं तो आपके सामान या धन की भी चोरी होगी" किन्तु यह अवश्य स्पष्ट है कि यदि आप कोई गलत काम करते हैं तो भविष्य में किसी रूप में उसका फल जरूर मिलेगा। एक अन्य बात जो लोग अक्सर मुझसे पूछते हैं,वह यह है कि अच्छे लोगों के साथ बुरी चीजें क्यों घटित होती हैं? इसका उत्तर है कि भूतकाल में उनके द्वारा किए गए बुरे कर्मों के कारण। इसके विपरित यह भी संभव है कि कोई व्यक्ति हत्या करता है, धोखा देता है और हर प्रकार के बुरे कार्य करता है किन्तु अच्छा स्वास्थ्य या धन इत्यादि का मालिक है तो इसका कारण यह है कि वह पुराने जन्मों में किए अच्छे कर्मों का फल है। "थोग्मे संग्पो"ने "द 37 प्रैक्टिस आफ बुद्धास सन्स"में बताया है कि बुद्ध ने यह कहा था: वे जीव जो अहसहनीय दुखों से पीड़ित हैं, वह केवल इसलिए कि उन्होंने अपने पुराने जन्मों में दूसरों पर अत्याचार किया था। क्योंकि हम नहीं चाहेंगे कि हम प्रताड़ना या दुख सहें इसलिए ऐसे कर्मों से दूर रहें जिससे दूसरों को किसी भी तरह से हानि पहुचंती हो। "दा हंड्रड वर्डस आफ अडवाइस" हमें अवगत कराती है कि कर्म का सिधांत पूर्ण रूप से परिणाम उत्पन्न करता है अर्थात हर कर्म का फल होता है इसलिए हर प्रकार के गलत व अहितकारी कमों से बचे।

बुद्ध का हमें कर्मों के सिद्धांत बताने का तात्पर्य केवल इतना है कि केवल हम ही अपने जीवन के वर्तमान और भविष्य के लिए जिम्मेवार हैं। हमें किसी और व्यक्ति को इसका जिम्मेदार नहीं ठहराना चाहिए। मैं यह नहीं चाहूंगा कि आपने भी दो-चार गलितयाँ अपने जीवन में की हों और आप भी इसके बारे में चिंतित हों। क्योंकि इसका यह अर्थ नहीं है कि आपका भविष्य दु:ख व पीड़ा से भरा होगा। बुद्ध ने हमें यह भी बताया है कि जितने

ज्यादा अच्छे कार्य करेंगे उतना ही कम हमें अपने बुरे कार्यों का फल मिलेगा। इसे बुद्ध ने इस प्रकार समझाया है, जैसे हम कुछ नमक एक पानी के गिलास में डालते हैं जिसमें पानी ज्यादा नहीं है तो वह गिलास का पानी पीने योग्य नहीं रहता किन्तु यदि आप उतना ही नमक गंगा नदी में डालें तो वह पानी नमकीन नहीं होगा जैसा कि गिलास में हो गया था। कहने का तात्पर्य यह है कि यदि आप बहुत से अच्छे कर्म करते हैं तो आप द्वारा किए बहुत थोड़े से बुरे कर्मों का ज्यादा प्रभाव नहीं पड़ता। इसलिए आपको अपने थोड़े से दुष्कर्मों के कारण ज्यादा पश्चाताप इत्यादि करने की आवश्यकता नहीं है। सबसे अच्छा तो यही होगा कि उन बुरे कर्मों से सीख लेकर आप यह प्रण करें कि आप उन्हें नहीं दोहराएँगे। हमारे द्वारा किए गए कार्यों को पूर्ण करने तथा कर्म के बीज को पूरी तरह बोए जाने के लिए चार चीजें जरूरी हैं: 1. कोई वस्तु या व्यक्ति जिस पर कार्य किया जाना हो। 2. इरादा जिसकी जड़ें तीन जहर जैसे इच्छा, क्रोध अथवा अज्ञान इत्यादि में हों। 3. कार्य किया गया हो। 4. कार्य को पूर्णरूप से किया गया हो। हम एक उदाहरण लेते हैं जैसे आप किसी विवाहित स्त्री को चाहने लगे हैं वह भी इतना कि आप उसके पति को मारने की योजना बनाते हैं। आप समय तथा स्थान तय करते हैं और उसके पति की हत्या कर देते हैं।

पहला चरण जो कि किसी व्यति या वस्तु के होने का है वह पूरा हूआ है। दूसरा कारण आपका इरादा है जो कि इच्छा के प्रभाव में किया गया,उस स्त्री के पति की हत्या। आप योजना बनाते हैं तथा उसके पति की हत्या कर देते हैं यह तीसरा कारण है। जब उस स्त्री का पति मर जाता है तो प्रक्रिया पूरी हो जाती है। इसलिए यह कहा जा सकता है कि ऊपर लिखी चारों शतें पूरी हो गई हैं और इस प्रकार के गलत कृत्य का फल आपको भोगना पड़ेगा।

कर्म कैसे पूर्ण होता है? यह चार प्रकार से हो सकता है:

1. कार्य जो कि कारण जैसा ही हो:- आदतें, जो कि हमने पुराने जन्मों में बनाई थी वे ही हमारे इस जन्म में किए जाने वाले कार्यों का कारण बनती हैं। आप मदर टेरेसा व हिटलर का उदाहरण लें, उन दोनों को ही मानव शरीर मिला किन्तु मदर टेरेसा एक दयावान व दयालु जबकि हिटलर एक क्रूर और नफरत से भरा हुआ व्यति था। यह उन दोनों के पिछले जन्मों की आदतों के ही कारण था, यही कारण है कि कुछ व्यति वायलन आसानी से बजा सकते हैं या फिर बड़ी आसानी से गणित के मुश्किल सवाल छोटी उम्र में ही हल कर लेते हैं।

2. अनुभव जो कारणों जैसे ही होते हैं:- इस जीवन में हमारे जो अनुभव होते हैं वे हमारे पिछले जन्मों के कृत्यों से अंतरंग रूप से सम्बन्धित होते हैं। हम किसी की कुछ चोरी नहीं करते किन्तु लोग हमारा सामान चुराते हैं। हम किसी को अपशब्द नहीं कहते किन्तु लोग प्रायः हमें अपशब्द बोलते हैं। हम किसी से झगड़ना नहीं चाहते किन्तु लोग हमेशा

हमसे झगड़ना चाहते हैं। इसका अर्थ यह है कि पिछले जन्मों में हमने चोरी की है, लोगों को अपशब्द कहे हैं तथा अनेकों बार झगड़ा किया है।

3. पर्यावरण सम्बन्धी कर्म:- हम किस प्रकार बाहरी जगत को अनुभव करते हैं और उसका हमारे

जीवन पर क्या प्रभाव पड़ता है। आप एक सुंदर गांव में रहते हैं जहां एक झील है, चारों ओर सुंदर पर्वत हैं या आप चारों ओर से धुएं और शोर से भरे शहर में रहते हैं,यह भी आपके पुराने कर्मों पर निर्भर करता है। यदि अपने पिछले जन्मों में हम शांत जीवन व्यतीत करते थे तो बहुत संभावना है कि हम शांत जगह पर जन्म लेंगे। यदि अपने पिछले जन्मों में हम बहुत उत्पात इत्यादि मचाने वाले व्यक्ति थे तो बहुत संभावना है कि आप ऐसे स्थान पर जन्म लें जहां बहुत शोरगुल हो। 4. पूर्णरूप से पके हुए परिणाम:- यह कर्म मृत्यु के समय पूरी तरह से पक जाता है तथा अगले जन्म का कारण बनता है। इसे कई बार नैतिक कर्म भी कहा जाता है क्योंकि यह आप द्वारा किए गए नैतिक कमों द्वारा उपजता है। यदि आप एक अच्छा जीवन जीते हैं तथा किसी को क्षति नहीं पहुंचाते हैं तो आपको भविष्य में एक अच्छा जन्म मिलेगा। किन्तु यदि आपने ऐसा जीवन व्यतीत किया है जिसमें लोगों को दुख पहुंचाया है तो आप को स्वाभावतः एक बुरे पुर्नजन्म की सम्भावना है। यहां सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि आपके मानव जीवन के आप ही पूरी तरह जिम्मेवार हैं। यह बिल्कुल स्पष्ट है कि कर्म के सिद्धांत को समझना बहुत मुश्किल कार्य है किन्तु हम निश्चित रूप से यह कह सकते हैं कि हमारे पिछले कर्मों से ही हमारे वर्तमान जीवन पर प्रभाव पड़ता है और इसी तरह हमारे वर्तमान में किए गए कमों से ही हमारे भविष्य के जीवन तय होंगे। अन्य महत्वपूर्ण बात हमारे इस जन्म की योग्यता के बारे में है। केवल इस बात से ही कि हमारा जीवन पुराने कर्मों से निर्मित होता है, हमें यह नहीं मान लेना चाहिए कि सब कुछ पूर्वनिर्धारित है। जीवन हर समय बदल रहा है तथा हमारे पिछले कर्मों को हमारे इस जन्म के कृत्यों द्वारा बदला जा सकता है। यदि कर्म की महानता ऐसी न हो तो कर्म और भाग्य में किसी प्रकार का अंतर नहीं होगा, और न ही हमारे लिए जिम्मेदारीपूर्वक जीवन जीने की प्रेरणा होगी। क्योंकि कर्म हमारे द्वारा किए गए कार्यों पर निर्धारित हैं। तो इस जन्म में हमारे पास अपने कर्मों को सचेत रूप से चुनाव कर, अपने भविष्य के कर्मों तथा भविष्य के जीवन को आकार देने की क्षमता है।

एक अन्य बात जो मैं अक्सर सुनता हूँ वह यह कि कर्म किसी प्रकार की सजा है। किन्तु इस बात में किसी प्रकार की सत्यता नहीं है। कर्म को उदाहरण के रूप में अग्नि जैसा माना जा सकता है। जिस प्रकार आग में हाथ डालने से वह हाथ को जला देती है, इसलिए नहीं कि वह आप को सजा दे रही है। कर्म के बारे में भी यही कहा जा सकता है कि वह

आपको सजा नहीं दे रहा तथा अपने वर्तमान व भविष्य के लिए आप कर्म को दोषी नहीं ठहरा सकते। क्योंकि कर्म आपके द्वारा किया जाता है न कि आप कमों से बंधे हैं।

कर्म को हमें एक प्रोत्साहन के रूप में देखना चाहिए न कि किसी सजा के रूप में। वह इसलिए कि एक सही व हितकारी जीवन जीने से हम एक अच्छे भविष्य का निर्माण करते हैं। हमें यह ठीक से समझना चाहिए कि हमारे कृत्य जिम्मेदारी लिए हुए होते हैं तथा वह हमारी तरफ विपरीत दिशा में आने वाले तीर की भांति होते हैं। दूसरे शब्दों में कर्म हमारे कृत्यों तथा भविष्य के बीच एक स्वाभाविक सम्बन्ध है। यही कारण है कि हमें दस सही व हितकारी कार्य करते

हुए जीवनयापन करना चाहिए तथा दस अहितकारी कार्यों वाले जीवनयापन से दूर रहना चाहिए। हमें यह बात याद रखनी चाहिए कि हमारा, हमारे भविष्य पर नियंत्रण है, न कि किसी बाहरी ताकत या फिर भगवान का, यह बात सचमुच प्रोत्साहन देने वाली है। इससे पहले कि हम आगे बढ़ें मैं निम्न पर आपके द्वारा मनन चाहूँगा:

• क्या मैं हमेशा जिम्मेवारीपूर्वक कार्यों का निर्वाह करता हूँ? मैं यह कैसे मापता हूँ कि मेरे कृत्य जिम्मेवारी वाले हैं या नहीं?

• क्या मैं सभी दस हितकारी व सही कार्य करते हुए जीवनयापन करता हूँ? ऐसे कौन से कार्य हैं जिन्हें करते हुए मुझे कठिनाई का सामना करना पड़ता है? इन पर मनन या चिंतन करते समय स्वयं के साथ पूरी तरह ईमानदार बने रहें, अन्यथा इससे कोई लाभ नहीं होगा।

• मेरे द्वारा किए जाने वाले कृत्य किस प्रकार मेरे भविष्य को प्रभावित करेंगे? क्या में ईमानदारी से अपने अच्छे भविष्य का निर्माण कर रहा हूँ?

• मेरे वर्तमान के अनुभवों के लिए कौन दोषी है? क्या मैं हमेशा दोष देने के लिए बाहर किसी व्यति या वस्तु को ढूंढता हूँ? ऊपर लिखी गई बातें अत्यन्त महत्वपूर्ण हैं। मैं चाहूँगा कि आप इन पर सच्चे मन से अनेक दिनों तक मनन करें। मैं यहां यह कोशिश कर रहा हूँ कि आपका ध्यान आपके कृत्यों पर बना रहे। इससे आपको यह जानने में सहायता मिलेगी कि आपके कार्य कितने सही एवं गलत हैं। अब हम मूल अध्याय की ओर वापिस चलते हैं जो इस तरह है कि मृत्यु के समय कोई स्वतन्त्रता हमें नहीं होगी और कर्म अपना प्रभाव दिखाएंगे। जब हमारी मृत्यु होती है तब भी भूतकाल में हमारे द्वारा किए गए कृत्यों से हम मुत नहीं होते और अगले जन्मों में भी हमारा पीछा करते हैं। यह एक गलत धारणा है कि मृत्यु हमारे दुखों का अन्त है। धम्मपद में कहा गया है कि: यदि बुरे भाव से कोई व्यति कुछ बोलता है या कुछ करता है तो दुख उसका उसी प्रकार पीछा करते हैं जैसे बैलों के पांव के पीछे बैलगाड़ी के पहिये। यदि अच्छे भाव से कोई व्यक्ति बोलता या कार्य करता है तो सुख उसी प्रकार साथ होता है, जैसे व्यक्ति के साथ उसकी छाया। मृत्यु दुखों का अन्त नहीं

है बल्कि ये और दुखों की शुरूआत हो सकती है यदि हमने जीवन को सही ढंग से नहीं जिया तो। यदि सही और हितकारी जीवन भी हमने जिया हो तो भी हम पूरी तरह दुखों से मुक्त नहीं होंगे। जब तक हम जन्म और मरण के दुष्चक्र में फंसे रहेंगे तब तक हमें सच्ची स्वतंत्रता एवं शांति नहीं मिल सकती। मृत्यु के समय हम स्वतंत्र नहीं होंगे व हमारे कर्मों के कारण हमारा अगला जन्म होगा। कर्म अपना कार्य करता है चाहे कुछ भी हो। स्वतन्त्रता तब होती है जब हम स्वयं को तीन विषों से मुत कर लेते हैं, तब हम अच्छे या बुरे किसी भी प्रकार के कमों को निर्मित नहीं करेंगे। मूल पाठ की अगली पंति कहती है कि "मैं स्वंय" अपने कर्म बनाता हूँ इसलिए मुझे सभी प्रकार के गलत व अहितकारी कार्य छोड़ने होंगे व अपना सारा समय हितकारी कायों में लगाना होगा। अब हम दस हितकारी व सही कार्यों को दोहराते हैं जैसे हत्या न करना, चोरी न करना, व्यभिचार से दूर रहना, झूठ न बोलना, बांटने वाली भाषा का प्रयोग न करना, कठोर शब्द न बोलना, व्यर्थ की बातें न करना, लोभ न करना, वैरभाव न रखना व किसी के लिए गलत धारणा न रखना। हमारा प्रयास रहना चाहिए कि हम इन सभी बातों को ध्यान में रखते हुए जीवनयापन करें। ऐसा करने पर ही हम एक अच्छे भविष्य का फल पाएँगे जिससे हमें अमूल्य मानव जीवन मिलेगा। आखिरी पंक्तियाँ कहती हैं कि - "मन में इस बात को ध्यान में रखते हुए मुझे प्रतिदिन अपनी मनोदशा का ख्याल रखना होगा।" यहीं पर हमें कुछ करना है। यह बहुत कठिन कार्य है कि हम अपने विचारों, भावनाओं व अनुभूतियों के प्रति सजग रहें वह भी तब, जब हम कोई कार्य कर रहे हैं। जैसे यदि हम किसी के साथ बहस में पड़े हैं तो हम स्वयं के व्यवहार का आकलन उसी समय करने में स्वयं को असमर्थ पाते हैं। यदि हम इच्छा और तृष्णा की पकड़ में हैं तो हम यह नहीं देख पाते कि चीजें अस्थाई व अनित्य होती हैं, इसलिए हमें आकलन इत्यादि प्रतिदिन दिन बीतने के बाद करना चाहिए। जहां हम अपने भावों तथा प्रतिक्रियाओं की जांच कर सकते हैं। मैंने इसे बहुत फायदेमंद पाया है तथा मैं चाहता हूँ कि आप भी इसे करने की कोशिश करें।

हमारे सभी कृत्य हमारे शरीर, वाणी तथा मन द्वारा किए जाते हैं तथा सबसे महत्वपूर्ण इसमें मन है क्योंकि सभी कृत्य सबसे पहले तो मन में ही आते हैं। कुछ लोगों को यह लगता है कि हमें बुरे कर्मों से छुटकारा पाने के लिए स्वयं के शरीर को प्रताड़ित करना पडेगा जैसे कि निर्वाण से पहले बुद्ध को भी लगा था। बुद्ध ने तो बाद में यह कहा है कि शरीर को कर्मों के लिए दोषी ठहराना ही गलत है क्योंकि सत्य तो यह है कि जो हमारा मन है वही शरीर तथा वाणी का प्रयोग या कृत्य करवाने के लिए प्रेरित करता है। रोज दिन बीतने के बाद किया जाने वाला आकलन अपने मन की शुद्धि के लिए अत्यन्त उपयोगी है। यह इसलिए संभव है क्योंकि हमारे अन्दर अच्छा बनने की क्षमता है जो कि हमारा मूल स्वभाव है।

“सिंगलोवदा सूत्र"में बुद्ध ने कहा है कि यह कहना गलत है कि दुर्भाग्य पूर्व या पश्चिम से आता है। उसका जन्म हमारे ही मन के भीतर होता है इसलिए बाहरी जगत से मिलने वाले दुर्भाग्य से स्वयं को बचाने की कोशिश बेकार है, वह भी जब भीतरी मन पर कोई नियन्त्रण न हो।

"अंगुतारानिकया सूत्र"में बुद्ध ने आगे कहा है कि:-

यदि हमारा मन अशुद्ध हो गया है तो यह निश्चित है कि हमारे कृत्य भी अशुद्ध होंगे और अगर कर्म अशुद्ध होंगे तो दुख स्वाभाविक है। इसलिए यह अत्यन्त महत्वपूर्ण है कि हम मन को शुद्ध रखें।

मन को शुद्ध कैसे रखा जाए? एक उपाय तो यह है कि प्रत्येक दिन के अन्त में दिन में हुई बातों का चिंतन किया जाए जैसा कि पहले इस पुस्तक में बताया गया है। इस मनन व चिंतन के दौरान आप दस हितकारी कायों को मापदण्ड़ की तरह उपयोग कर सकते हैं। यदि आपके कृत्य इन दस कार्यों में आते हैं तब तो ठीक है लेकिन यदि वे दस अहितकारी कार्यों में आते हैं तो आपको उन पर काम करना पड़ेगा। हमारी सारी नकारात्मकता को एक ही बार में बदलना असंभव है किन्तु मेरा सुझाव यह है कि आप अहितकारी कार्यों को प्राथमिकता अनुसार क्रमबद्ध करें। सबसे पहले उन अहितकारी कार्यों पर काम करें जो सबसे आवश्यक हैं और फिर नीचे के क्रम की ओर धीरे-धीरे काम करना शुरू करें।

याद रहे कि रोम का निर्माण एक दिन में नहीं हुआ था। आपको प्रतिक्रिया करने के तरीकों में बदलाव लाने में वक्त लगेगा और आपको इसके लिए प्रयास करते रहना होगा। धीरे-धीरे दैनिक समीक्षा करने से आप अपने मन को बेहतर और खूबसूरत तरीके से कार्य करने में कुशल कर लेंगे। इससे यह भी सुनिश्चित हो जाएगा कि हम सकारात्मक भविष्य के लिए अच्छे कर्म कर रहे हैं।

दैनिक समीक्षा से हम और अधिक ईमानदारी से अपनी कमियां एवं गलतियां ढूंढ पाएँगे। साधारणतया दूसरे व्यक्तियों में गलतियां ढूंढना आसान होता है।

धम्मपद में भी कहा गया है कि:-

दूसरे लोगों की गलतियां बताना आसान है किन्तु स्वयं की कमियाँ स्वीकार करना कठिन कार्य है। व्यक्ति दूसरों की कमियों को बिना विचार किए उजागर करता रहता है जबकि स्वयं के बुरे कृत्यों तथा कमियों को छिपाता रहता है।

4.संसार

चौथा और आखिरी हिस्सा संसार है। संसार वास्तव में है क्या? यह दुष्चक्र है जिसका अर्थ है जन्म, बुढ़ापा, बीमारी और मृत्यु या फिर जीवन का ऐसा बहाव,जिसमें

सभी को दु:ख मिलता है। जैसा कि बुद्ध ने कहा है - संसार वह नहीं है जिसमें हम सभी रहते हैं।

हम अनन्त काल से इस जन्म, बुढ़ापा, बीमारी फिर मृत्यु के दुष्चक्र में फंसे हुए हैं। बुद्ध ने एक बार पूछा था कि क्या ज्यादा है समुद्र में पानी या फिर सांसारिक दुष्चक्र में तुम्हारे द्वारा बहाए गए आँसू।

इस प्रश्न का उत्तर है कि हमारे द्वारा बहाए गए आँसू , क्योंकि हम संसार में अनन्त कालों से भटक रहे हैं।

बुद्ध से किसी ने संसार की शुरूआत के बारे में भी पूछा था किन्तु बुद्ध चुप रहे। बुद्ध इसलिए चुप नहीं थे कि वे इसके बारे में नहीं जानते थे, बल्कि वे इसलिए चुप थे क्योंकि ये प्रश्न असंगत था।

"कुला मलुनकाया सूत्र" में बुद्ध ने एक विष भरे तीर की कहानी सुनाई थी जिससे यह पता चलता है कि बुद्ध ने उस प्रश्न का उत्तर क्यों नहीं दिया था। कथा कस प्रकार है:- मालुनकयापुता पूछता है कि क्या बुद्ध जानते हैं कि यह संसार सनातन है, क्या इस संसार की कोई सीमा है, क्या जीवन सिद्धांत और शरीर एक ही है, क्या बुद्ध पुरूष मृत्यु के बाद भी रहता है कृप्या मुझे ये सब बताए।

बुद्ध ने उत्तर दिया, तुम्हारा हाल उस व्यक्ति की तरह है जिसे विष से भरा तीर लगा हुआ है और जो कहता है? "मैं यह तीर तब तक नहीं निकालूगा जब तक तीर चलाने वाले का नाम, परिवार उसका कद, उसकी उम्र इत्यादि का पता नहीं चलता" अब वह व्यक्ति इन प्रश्नों का उत्तर जानने से पहले ही मर जाएगा। बुद्ध मालुनकयापुता से कहते हैं कि धार्मिक जीवन, सिद्धांतवाद पर नहीं चलता, कि संसार सनातन है या नहीं, संसार सीमित है या नहीं, चाहे जीवन सिद्धांत एवं शरीर एक हैं या नहीं या फिर ज्ञान प्राप्त किया हुआ व्यक्ति मौत के बाद भी बना रहता है या नहीं, फिर भी हमारे जीवन में दुख रहता है इस बात में कोई शंका नहीं है, और बुद्ध कहते हैं कि इस दुख से कैसे छुटकारा मिल सकता है, मैं यही बताता हूँ। मैंने इसलिए ही तुम्हारे प्रश्नों का उत्तर नहीं दिया? क्योंकि इससे कोई लाभ नहीं होगा। उनका धार्मिक अभ्यास से कोई सम्बन्ध नहीं है तथा इससे निर्वाण प्राप्ति में कोई लाभ नहीं होगा। हमें इससे क्या लाभ होगा, कि हम स्वयं को संसार की उत्पत्ति के बारे में या फिर मृत्यु के बाद क्या होता है इत्यादि के बारे में सोचकर विचलित करें। जबकि हम अभी दुखी हैं तो सबसे पहले हमें अपने दुखों का कारण जानना चाहिए तथा उनका निवारण करना चाहिए। यदि संसार एक ऐसी प्रक्रिया है जिससे हम अपने दुखों को निर्मित करते हैं तो दुखों का कारण क्या है? दुखों का कारण है तीन जहर इच्छा, क्रोध तथा अज्ञान। अज्ञान इन तीनों में से प्रमुख है।

हम किस चीज के प्रति अज्ञानी हैं? हम सदा सुख प्राप्त करने की दौड़ में रहते हैं तथा इसे कभी प्राप्त नहीं कर पाते। सच तो यह है कि हम जिन तरीकों से खुशी पाना चाहते हैं वे ही हमें और दुखी कर देते हैं।

वस्तुओं के असली स्वभाव की जानकारी न होने के कारण हम अपनी खुशी उनमे ढूंढ़ते हैं। हमें लगता है कि धन और वैभव ही इसका उत्तर है और उसे पाने के लिए हम बहुत से लोगों को नुकसान पहुंचा देते हैं। हम चोरी करते हैं, झूठ बोलते हैं, धोखा देते हैं और यहां तक कि अपनी खुशी को पाने के लिए हत्या जैसा अपराध भी कर देते हैं। हम कभी भी सदैव रहने वाली खुशी और प्रसन्नता नहीं पाते किन्तु फिर भी हम प्रयास करना नहीं छोड़ते। जो भी थोड़ी बहुत खुशी हमें मिलती है वह ज्यादा समय नहीं रहती। हमें जो भी खुशी मिलती है वो सुबह की खिली धूप की भांति होती है जो रात से पहले ही खत्म हो जाती है। मृत्यु के समय, हम अपने मित्र, परिवार या धन इत्यादि, जिनसे हमें कभी कुछ सुख मिला हो, साथ लेकर नहीं जा सकते। अपने अगले जीवन में हम कुछ भी साथ नहीं ले जा सकते। असली प्रश्न यह है कि कैसे हमें अपने दुखों से मुक्त हो सकते हैं और सदैव रहने वाले आनन्द को प्राप्त कर सकते हैं? जो तीन विष हैं हमें उनसे मुत होना होगा तथा अपने कृत्यों की जिम्मेवारी लेनी होगी तथा अनित्यता तथा कर्म के सिद्धांत को समझना होगा। इसी राह पर चलने से हमें सच्चा सुख मिलेगा तथा दुख से मुति मिलेगी। इससे पहले कि हम स्वयं को इन तीन विषों से मुक्ति के प्रयास में पूरी तरह लगें, हमें यह समझ लेना चाहिए कि कैसे हम इस संसार में दुख भोग रहे हैं। कुछ लोग अपने दुखों से भी परिचित नहीं हैं और वे यह कह सकते हैं कि "मेरे पास एक अच्छी नौकरी, एक अच्छा परिवार व खुब सारा धन है और मैं जीवन में कहीं भी दुख नहीं पाता हूँ। उस समय या उस क्षण के लिए यह बात सत्य हो सकती है किन्तु दुख वहां भी है तथा आप तक पहुंचने के इन्तजार में है। भविष्य में आप अपनी नौकरी खो सकते हैं। आपका जीवन साथी आपको छोड़ सकता है। आपके घर में आग लग सकती है या आपका धन खो सकता है।

क्योंकि कुछ भी सदैव के लिए नहीं है इसलिए ऐसा कुछ भी हो सकता है तथा रोज हम लोगों के जीवन में ऐसा घटते हुए देखते हैं।

आप चाहे देख पाएं या न देख पाएं किन्तु संसार हमारे जीवन में अनेकों प्रकार से दुख ला सकता है जैसे:-

<u>जन्म:</u> - हमारा बार-बार जन्म इस संसार में इस बात का सूचक है कि पिछले जन्मों में हम स्वयं को तीन विषों से मुक्त नहीं कर पाए थे। जब हम बीमारी, बुढ़ापे और मृत्यु का सामना करते हैं तो हम दुखी होते हैं। इन सभी दुखों का कारण हमारा जन्म ही होता है।

बुढ़<u>ापा</u> :- हमारा शरीर जिसके सुन्दर दिखने के लिए हम बहुत समय खर्च करते हैं, वह बूढ़ा होने लगता है तथा लोगों को कम आकर्षित करता है। हमारी इन्द्रियां जैसे आंखें,

कान इत्यादि अपना काम ठीक से नहीं करते। जब हम जवान होते हैं तो हो सकता है हम स्फूर्ति से भरे हों किन्तु जैसे- जैसे उम्र बढ़ती है हमारी ऊर्जा का स्तर कम होने लगता है और हालात इतने खराब हो जाते हैं कि कुर्सी से उठना तक कठिन मालूम पड़ता है। यह सभी दुख हमें बढ़ती उम्र के कारण ही होते हैं।

बीमारी :- जब हम बीमार होते हैं तो हमें केवल शारीरिक कष्ट का ही सामना नहीं करना पड़ता बल्कि मानसिक कष्ट का भी करना पड़ता है। शारीरिक कष्ट सहना उतना कठिन नहीं किन्तु मानसिक पीड़ा सहना कई बार बहुत मुश्किल होता है। जब हम बिस्तर पकड़ लेते हैं तथा अपने बहुत आवश्यक कार्य भी नहीं कर पाते तो हम मानसिक तौर पर भी स्वयं को परेशान कर लेते हैं। शरीर के अंग बहुत से कारणों से हमें बीमारी दे सकते हैं।

मृत्यु - मृत्यु शांतिपूर्वक भी हो सकती है और भयानक ढंग से भी, किन्तु यह आसान नहीं होगी। मृत्यु के समय हमें अपने मित्र, घर, परिवार, धन और यहां तक कि अपना शरीर भी त्यागना होगा। मृत्यु के क्षण में ज्यादातर लोग व्यथित हो जाते हैं। यहां तक कि मृत्यु भी हमें दुख से मुत नहीं करती है।

इच्छा की हुई चीज प्राप्त न होना:- हम जो भी इच्छा करते हैं उसे पाने का बहुत प्रयास करते हैं चाहे वह धन, वैभव या कोई भी और चीज हो। इस प्रक्रिया में हम बहुत से लोगों को दुख पहुंचाते हैं और इच्छा की गई चीज को कई बार प्राप्त भी नहीं कर पाते हैं और यह बात हमारे लिए बहुत पीड़ादायक होती है।

जो हमारे पास है वह न रख पाना:- जिन वस्तुओं से हमें सुख मिलता है उन्हें प्राप्त करने के लिए हम बहुत अधिक प्रयत्न करते हैं और बाद में वे चीजें हमसे उनके अनित्य स्वभाव के कारण छिन जाती हैं और हमें गहरा दुख पहुंचाती हैं। संसार में मिलने वाले दुखों में से केवल कुछ का ही वर्णन ऊपर किया गया है। हमारा सुख क्षणिक है जैसा कि मूल पाठ में कहा गया है 'यह वैसे ही हैं जैसे बलि से पहले एक अच्चा भोजन किसी को मौत की और ले जाता है"

आगे का पाठयक्रम कहता है; *घर, मित्र, संसार के सुख मुझे तीनो विशोके रूप में निरंतर दुःख पहुचाते हैं"* यह पाठ हमें प्रथम भाग में बताए गए तीन प्रकार के दुखों के बारे में बताता है। चार आर्य सत्य - पीड़ा का दु:ख, खुशी का दुख तथा सर्वव्यापक दुख। यहां मैं संक्षित में दोबारा उनके बारे में बताऊँगा।

पीडा से मिलने वाला दु:ख:-

यह बहुत ही स्वाभाविक दुख है और इसका अनुभव हम लगभग प्रतिदिन करते हैं। जब हमारे सिर में दर्द होता है या हम परीक्षा में उतीर्ण नहीं होते या हम जो चाहते हैं वह नहीं मिलता, तब जो दुख हमें होता है वही पीड़ा से मिलने वाला दुख है। यह वह अनुभव है

जो हमें तब होता है, जब हम उदास, अकेले या डरे हुए जीवन से अंसन्तुष्ट होते हैं। जब किसी की मृत्यु हो जाती है और हम उसे खो देते हैं तो हम असहनीय दुख का अनुभव करते हैं। वह जो अनूभूति है जिसे हम अपने अन्दर महसूस करते हैं यह वही पीड़ा से होने वाला दुख है।

पीड़ा या दुख हमारे जीवन में सदैव बना रहता है फिर चाहे वह जन्म हो, बीमारी हो, बुढापा हो, मृत्यु हो या संसार हो। इस प्रकार का दु:ख हम आसानी से समझ सकते हैं क्योंकि हम लगभग प्रतिदिन इसका अनुभव करते हैं।

<u>खुशी से मिलने वाला दु:ख:-</u> हमारे जीवन में मिलने वाली हर खुशी अनित्यता एवं परिवर्तन की ओर संकेत करती है। अभी आप बहुत प्रसिद्ध हो सकते हैं तथा लोगों का आकर्षण आपको अच्छा लग सकता है किन्तु हो सकता है, एक दिन आप पाएं कि आपकी शोहरत पुरानी बात हो चुकी है तथा आप बहुत दुखी, उदास और हारे हुए महसूस करते हैं। यही खुशी या प्रसन्नता से मिलने वाला दुख है। आप किसी तरह अपने काम से पद में उन्नति प्राप्त करते हैं जिसका आपको बहुत समय से इन्तजार था परंतु आपके कार्यालय के अन्य सहयोगी जो आपकी इस तरक्की से ईष्या कर रहे थे, साजिश करते हैं और आप एक दिन अपने काम से निष्कासित कर दिए जाते हैं तब जो पीड़ा और विश्वासघात हम महसूस करते हैं, उसे ही सुख से मिलने वाला दुख कहते हैं। बुद्ध ने हमें सिखाया है कि इस क्षण आप चाहे कितने ही प्रसन्न क्यों न हों, यह प्रसन्नता ज्यादा समय या हमेशा के लिए नहीं हो सकती क्योंकि यह अनित्य है। सुख में छिपे हुए दुख को देखना अत्यन्त कठिन है पर यदि हम प्रयास नहीं करेंगे तो हर बार जब हमारी प्रसन्नता बदलेगी तो हम बहुत पीड़ा महसूस करेंगे। यह बदलेगी अवश्य, और इसे ही सुख की अनित्यता या सुख से मिलने वाला दुख कहा गया है। सर्व-व्यापक दु:ख :- यह दुख हमारे जीवन के हर पहलू में मौजूद है पर क्योंकि यह दुख बहूत ही सूक्ष्म स्तरों पर होता है इसलिए हम इसे जान नहीं पाते हैं। इस प्रकार का दुख एक ऐसी अवस्था है जो हमारे और संसार के सम्बन्धों की धारणा के कारण होती है। हम ये भी कह सकते हैं कि हमारा सारा सांसारिक अनुभव एक ऐसे दुख की परिभाषा है जो हम देख भी नहीं पाते। हम किस प्रकार स्वयं को और संसार को देखते हैं? हम इसे स्वयं से अलग देखते हैं जैसे कि मैं तो यहाँ हूँ और संसार मुझसे बाहर है। जैसे हम वस्तुएं देखते हैं अर्थात विषय और वस्तु, मैं तथा बाकी सब कुछ, और यही कारण है जो काफी हद तक हमारे दुखों का कारण भी है जिसका भविष्य में हम सामना करते हैं। यह इस प्रकार है जैसे हम नई कार खरीदते हैं और जानते नहीं हैं कि इसका ईजन खराब है और जब तक यह चलती है हम खुश रहते हैं किन्तु जैसे ही इसका ईजंन खराब होने लगता है हम दुखी हो जाते हैं। ये वही तीन प्रकार के दुख हैं जिनका हम इस संसार में अनुभव करते हैं। पाठ का अन्तिम हिस्सा कहता है "मुझे हर प्रकार के लगाव से बचना होगा तथा

निर्वाण के लिए प्रयत्न करना होगा"। हमें अपने इन्द्रिय सुखों के प्रति लगाव छोड़ना होगा । घृणा, क्रोध तथा भेदभाव करने की अपनी आदतें छोड़नी होगी। कर्म के सिद्धांत तथा अनित्यता को समझना होगा। हमें इसके प्रति जागृत होना पड़ेगा कि संसार में रहते हुए हम जिस भी खुशी को प्राप्त करेंगे वह क्षणभंगुर होगी। सच्चा तथा सदैव रहने वाला आनन्द तो केवल तभी मिल सकता है जब हम तीनों विषों को हटा देंगे तथ मुक्ति पा लेंगे। "थोग्मे संग्पो"ने अपनी पुस्तक "द 37 प्रैक्टिस आफ बुद्धास सन्स" में इन बातों का उल्लेख किया है। जिस प्रकार ओस की बूद एक-दो क्षण के लिए घास पर ठहरती है और फिर भोर होते ही पिघल जाती है, इसी प्रकार जीवन में मिलने वाले सुख भी क्षणिक ही होते हैं, और बुद्धत्व प्राप्त होने पर जिस मोक्ष की प्राप्ति हमें होती है, वह नित्य है। इस उपलब्धि के लिए हर संभव प्रयत्न करें।

चार विचारों से स्वयं को संसार से मुत करने के लिए प्रयोग करें तथा स्वयं को सशत करें या फिर कम से कम और भी जिम्मेदार तथा बेहतर व्यक्ति बनने के लिए इनका प्रयोग करें। हम सभी में क्षमता है सच्चा स्वभाव प्राप्त करने की तथा अपने दुखों से मुक्त होने की किन्तु इसके लिए हमारा प्रयत्न अति आवश्यक है। हमें अपने मन को शुद्ध करने तथा प्रशिक्षित करने की आवश्यकता है।

हमें मानव शरीर प्राप्त हुआ है जिसके बहुत से लाभ हैं इसलिए हमें इसका उपयोग यह समझकर करना चाहिए कि सभी चीजें परिवर्तनशील हैं तथा कुछ भी स्थायी नहीं है। हमें वस्तुओं से ज्यादा लगाव नहीं करना चाहिए। हमें इस शरीर का उपयोग केवल उचित कायों के लिए करना चाहिए ताकि हमें अच्छा भविष्य प्राप्त हो सके और हमें इस शरीर का उपयोग जन्म और मरण के दुष्चक्र से निकलने तथा मुक्त होने के लिए करना चाहिए। यदि हम अपने इस शरीर का उपयोग सही तरीके से करते हैं तो यह व्यर्थ नहीं जाएगा क्योंकि हमें यह ध्यान में रखना चाहिए कि फिर कभी हमें ऐसा अवसर शायद दोबारा न मिले।

मैं आशा करता हूँ कि इन चार विचारों के माध्यम से आप अपने जीवन को सार्थक बनाओगे। मेरा मानना है कि जो मानव धर्म के रास्ते पर आधे-अधूरे मन से चलता है वह स्वयं के साथ धोखा कर रहा है तथा अपने इस मानव जीवन को व्यर्थ गंवा रहा है।

अस्तित्व की चार विशेषताएँ

1.सब वस्तुएँ नाशवान हैं।

चार में से सबसे पहली विशेषता है कि सभी यौगिक वस्तुएँ अस्थाई हैं। पहली नजर में यह निराशाजनक प्रतीत होता है परंतु जब आप इस के अभिप्राय पर विचार करते हैं तो आप इसे पूर्ण रूप से भिन्न पाएँगे असल में यह ताजा हवा में सांस लेने जैसा है। पेटुल रिंपोछे अपनी पुस्तक "वर्डस आफ माई परफैक्ट टीचर"में लिखते हैं जो भी पैदा हुआ है, वह नश्वर है और मरने के लिए बाध्य है। जो भी संग्रहित किया गया है, वह नाश्वान है और समाप्त होने के लिए बाध्य है। जो भी निर्मित किया गया है, वह नाश्वान है और वह अस्त हो जाने के बाध्य है। इसलिए दोस्ती और दुश्मनी, खुशकिस्मती व दुख, अच्छे और बुरे भी इसी प्रकार हैं। आपके मन में चल रहे सभी विचार व सभी वस्तुएँ लगातार बदल रही हैं।

यौगिक की परिभाषा है वह वस्तुएँ जो दो या दो से अधिक वस्तुओं के योग से बनी हैं सभी वस्तुएँ कोई स्थिति या प्रक्रिया, जो इन्द्रियों द्वारा ज्ञात हो, वह यौगिक है। जिसमें आप और मैं भी शामिल हैं। इस बारे में सोचें कि क्या जगत में कुछ भी है जो यौगिक नहीं है? बुद्ध या किसी और को, कोई भी ऐसी वस्तु नहीं मिली। यहाँ अर्थ यह है कि कोई भी वस्तु, जो दो या दो से अधिक वस्तुओं के मिलने या योग से बनी हैं, वह अंत में समाप्त हो जाऐगी। ऐसी वस्तुएँ निश्चित कारणों व परिस्थितियों के कारण कुछ समय के लिए अस्तित्व में आती हैं और फिर वह बिखर जाएँगी।

यह वस्तुओं की प्रकृति है कि वे नाशवान हैं। यह जीवन का निर्विवाद और अनिवार्य तथ्य है। बुद्ध ने कहा है क्षय सभी यौगिक वस्तुओं में निहित है। हम नश्वरता को स्वीकार नहीं करते और हमें यह विश्वास करना अच्छा लगता है कि सभी वस्तुएँ स्थाई हैं। परंतु यह सत्य नहीं है, हमें इस सच्चाई को स्वीकार करना होगा। हम नश्वरता को इस लिए सुनना पसंद नहीं करते क्योंकि इस से हम में बीमारी, दर्द, क्षय और मृत्यु का विचार पैदा होता है। इससे हमारे पेट में भयंकर या बुरी अनुभूति होती है क्योंकि नश्वरता को हम नुकसान के तौर पर ग्रहण करते हैं। प्रियजनों का नुकसान, मित्रों का नुकसान या यहां तक कि मोबाईल फोन का नुकसान। इसलिए पहली विशेषता को समझना अत्यंत जरूरी है।

यह जरूरी क्यों है? इसे समझने के क्या लाभ हैं? इस का अभिप्राय है कि हम भय, दुख और आतंक से छुटकारा प्राप्त कर लेंगे क्योंकि जब हम जान लेंगे कि कुछ भी स्थाई नहीं है तो हम किसी वस्तु या व्यति के छूट जाने या हानि के भय से मुत हो जाएँगे। हमारी यह धारणा गलत है कि वस्तुएँ खुद ही अस्तित्व में आती हैं और स्थाई हैं। इस प्रकार के मतिभ्रम के कारण हम सांसारिक व भौतिक संपत्ति से है क्योंकि हम वस्तुओं के स्थाई होने का विश्वास करते हैं। अतः अंत में यह सुखदायक है कि हम वस्तुओं के अस्थाई होने को

सहजता से लेते हैं। गौतम बुद्ध ने 2600 साल पहले बोधगया में पेड़ के नीचे ध्यान करके यह अनुभव प्राप्त किया। यह असाधारण है कि उस समय सत्य की वह प्राप्ति आज भी कायम है। कुछ भी जो यौगिक हैं वह नश्वर है जिसमें हमारे शरीर, वस्तुएँ और प्रियजन तक शामिल हैं। बुद्ध ने पाया कि सभी वस्तुएँ दो वस्तुओं के योग से बनी हैं और जब इन में कोई नई वस्तु जुड़ती है तो एक नई वस्तु पैदा हो जाती है। अंगूर और सूर्य की रोशनी मिलकर मदिरा बनते हैं, रेत और गर्मी शीशा निर्मित करते हैं तथा कारण और परिस्थितियां घटना बनती हैं। जैसे ही कारण और परिस्थितियां मिलते हैं, विघटन की प्रक्रिया शुरू हो जाती है क्योंकि सभी वस्तुएँ पारस्परिक निर्भर हैं। यह विघटन अंत या मृत्यु नहीं है, यह केवल परिवर्तन है। एक अंगूर शराब में परिवर्तित होता है और एक बीज फूल में। ऋतुओं को देखो सर्दी खत्म नहीं होती, यह केवल बसंत ऋतु में बदल जाती है और बाद में गमों में परिवर्तित हो जाती है। हमारी नश्वरता के प्रति धारणा भी बिल्कुल गलत है और इसे बदला जाना चाहिए, और इसे बदला जा सकता है। क्योंकि यह भी यौगिक है और अस्थाई है। मन आशा करता है कि वस्तुएँ स्थाई हैं परंतु आप चाहे जितनी भी प्रार्थना कर लें, कुदरत की नश्वरता की प्रक्रिया को कोई नहीं बदल सकता। यदि आप अब भी अनिश्चित हैं तो यह उदाहरण लें कि जब हम शिशु होते हैं तो यह माता-पिता के योग से बनता है जिसके लिए कारण और परिस्थितियां अनिवार्य हैं। कुछ समय उपरान्त शिशु, बच्चे में परिवर्तित हो जाता है, क्या शिशु समाप्त हो गया है? नहीं वह केवल परिवर्तित हुआ है। यह प्रक्रिया हमारे सारे जीवन में चलती रहती है और सब घटनाओं में यह परिवर्तन देखा जा सकता है क्योंकि अस्थायीत्व का अर्थ परिवर्तन है न कि मृत्यु। जब हमारा जीवन समाप्त होता है तो हम मरते नहीं हैं केवल परिवर्तित होते हैं, हमारी चेतना दूसरा रूप धारण करती है और हमारा शरीर कीड़ों का भोजन बनता है या भूमि का पोषक तत्व इस प्रकार परिवर्तन चक्र चलता रहता है। यह हम सब को चेतावनी होनी चाहिए कि, घड़ी चल रही है और हम नहीं जानते कब बैटरी खत्म हो जाए और यह रूक जाए। अत: हमें नश्वरता की धारणा को प्रेरणा के तौर पर लेना चाहिए मुझे किसी को यह कब बताना चाहिए कि वह मेरे लिए कितना आवश्यक है? मुझे छत को कब ठीक करना चाहिए? इन सब का जवाब है अभी हम परिवर्तन से बाल की चौड़ाई जितना दूर हैं इसलिए हमें अभी शुरू करना चाहिए।

विद्वान पदाम्पा सांग्ये में अपनी पुस्तक “दा हंड्रड वर्सिस आफ अडवाइस"में नश्वरता के बारे में निम्नलिखित लिखा है।

जिस दिन आप जन्म लेते हैं, मृत्यु करीब आने लगती है। स्मरण रखें कि आपके पास अधिक समय नहीं है।

आगे जाने से पहले, मैं चाहूँगा कि आप चिंतन करें। निम्नलिखित के बारे में विचार करें:-

• क्या सभी घटनाएं यौगिक हैं? कुछ ऐसा सोचने का प्रयास करें, जो यौगिक नहीं है।

• क्या यौगिक वस्तुएँ नश्वर हैं? किसी ऐसी वस्तु के बारे में सोचें जो कभी परिवर्तित नहीं हुई।

• क्या परिवर्तन का अर्थ मृत्यु है? क्या मृत्यु किसी वस्तु का अंत है या आरम्भ या दोनों? इन बिन्दुओं पर विचार करें जब तक यह आप के भीतर स्पष्ट न हो जाए। इस का लाभ असीमित है। गौतम बुद्ध ने बताया कि हमें पहली विशेषता को सदा याद रखना चाहिए, चाहे वह आरंभ में कितना भी परेशान करे। क्योंकि यदि हम यह याद रखेंगे कि सब कुछ यौगिक है तो हमें नश्वरता स्वयं ही याद रहेगी। इससे हम वस्तुओं से आसत नहीं होंगे जो कि समय के साथ बिखर कर किसी और रूप में परिवर्तित हो जाएंगी। इस विघटन के कारण हमें होने वाले असंतोष को भी रोकना है। अब तक हम ने केवल प्रत्यक्ष घटनाओं के बारे में बात की है, परंतु हमारे विचारों, मन, भावनाओं और स्मृति का क्या? बौद्ध धर्म के प्रसिद्ध अध्यापक सोग्याल रिंपोछे ने लिखा कि विचार और भावनाएं अस्थाई हैं और मन एक क्षणिक स्वप्न के समान है। हमारे विचार आते और जाते हैं कोई भूतकाल व भविष्य काल नहीं है, दरअसल उन्होंने कहा है कि हमारे पास केवल वर्तमान है चूंकि विचार, भावनाएं और यादें यौगिक हैं, वे अस्थाई हैं। कल्पना कीजिए कि यह सब कुछ स्थाई होता तो जिस सिरदर्द के साथ हम सुबह उठे थे वह कभी समाप्त नहीं होता। किसी प्रियजन को खोने का दुख सदा हमारे साथ रहता। सीरिया में गृह युद्ध कभी समाप्त नहीं होता, गरीबी का कभी अंत नहीं होता, नस्लीय भेदभाव कभी खत्म नहीं होता। हमारे विचार प्रति क्षण बदलते रहते हैं। हमारी यादें समय के साथ- साथ धुंधली होती जाती हैं। यह दोनों अस्थिरता के कारण हैं। यदि हमारे विचार न बदलते होते तो हम जीवन में कभी तरक्की न कर पाते। यह सोचने में अच्छा लगता है कि हमारी यादें कभी धुंधली न हों, परंतु इस बारे में विचार करें। इसका अभिप्राय यह है कि हमें जो बताया गया है वह हम कभी न भूलते या हम सुखद क्षणों को कभी न भूलते परंतु इसका अर्थ यह भी हुआ कि हमारी दुख भरी यादें भी सदा हमारे साथ रहती हैं। हम जानते हैं कि हमारी भावनाएं परिवर्तनशील हैं परंतु हम कभी इन की अस्थिरता को नहीं देखते। जब हम कभी ऐसा कर पाएं तो यह एक प्रकार की मुति है। हम जानते हैं कि क्रोध बहुत हानिकारक है और यदि क्रोध परिवर्तनशील न होता तो हमारा कोई मित्र न बनता। क्रोध परिवर्तनशील है, इस का अर्थ यह हुआ कि जिस व्यति पर आज हमें क्रोध है वह कल हमारा मित्र भी बन सकता है। इसके विपरीत जिस व्यति से आज हम प्रेम करते हैं वह कल हमसे घृणा कर सकता है और कुछ समय पश्चात फिर से हमारा मित्र बन सकता है। मेरा यही अभिप्राय था जब मैं यह कहता था कि पहली विशेषता का अर्थ ताजी हवा में सांस लेने जैसा है यह एक बुरी खबर न होने की बजाए एक

आशोंवाद है। अस्थिरता को धन्यवाद, जिसके कारण हम अपनी इच्छा की नई कार ले सकते हैं या होने वाली शादी के लिए नई पोशाक खरीद सकते हैं। यदि आपके साथी की मनोदशा खराब है तो समय के साथ अस्थिरता के कारण वह ठीक हो जाएगा। यह सब केवल इसलिए संभव है क्योंकि कुछ भी स्थाई नहीं है। आमतौर पर अस्थिरता कभी हमारे मन में सबसे आगे नहीं होती परंतु यह होनी चाहिए। इसके अनुस्मारक चारों तरफ हैं। बीता हुआ कल आज में परिवर्तित होता है, बारिश के बाद धूप खिलती है। आपका क्रोध करूणा में, घृणा प्रेम में, 12 बजे 01 बजे में परिवर्तित होता है। यह सब देखना अति सरल है। ऐसे परिवर्तन भी होते हैं जो हमें दिखाई नहीं देते। जैसे कि क्या आपका मेज, कल वाला मेज है? क्या आज बह रही नदी कल वाली नदी है? जवाब स्पष्ट तौर पर नहीं है। यद्यपि हम इन परिवर्तनों को आखों द्वारा नहीं देख सकते परंतु परिवर्तन प्रतिपल हो रहा है। नदी बह रही है और आगे चलती जाती है और लगातार परिवर्तित हो रही है। जीवन भी बहती नदी जैसा है यह लगातार प्रवाहित होने का प्रभाव देता है परंतु वास्तव में यह एक कारण से दूसरे, एक प्रभाव से दूसरे, एक अस्तित्व से दूसरे में लगातार चल रहा है। एक क्षण वाली नदी दूसरे क्षण में वही नदी नहीं हो सकती और जीवन भी इसी प्रकार है। हम लगातार परिवर्तित हो रहे हैं जैसा कि विज्ञान द्वारा स्पष्ट किया जा चुका है कि जीवों में कोशिकाएं लगातार मर रही हैं और नई कोशिकाएं जन्म लेती रहती हैं। बुद्ध ने हमें अस्थिरता की शिक्षा डराने या भ्रमित करने के लिए नहीं दी। ऐसा उन्होंने करूणा वश किया। बौद्ध धर्म में विशेषता का इतना महत्व क्यों है? इस संसार में कुछ भी एक सा नहीं रहता, कुछ भी सदा नहीं रहेगा। यहाँ तक कि समय भी परिवर्तित हो रहा है आज, बीते हुए कल, में और आने वाला कल, आज बनता है। हम सब यह जानते हैं। यदि ऐसा है तो हम अपनी उजां व समय वस्तुओं से मोहित होने या उनसे घृणा करने में क्यों लगाते हैं? इस प्रकार हम उन वस्तुओं से आसत होते हैं या हम उन्हें दूर धकेल देते हैं जो बदलती हैं, बदल रही हैं और निरंतर बदलती रहेंगी अतः यहाँ कुछ भी आसत या घृणा करने योग्य नहीं है। बुद्ध ने हमें अस्थिरता के बारे में इसलिए बताया ताकि आसति, घृणा, घमंड और दरिद्रता से बचा जा सके। यह सब भावनाएं हानिकारक हैं और ये हमें व दूसरों को केवल दु:ख व असंतोष प्रदान करती हैं। यह अच्छा है कि हमारी भावनाएँ, मानसिक कल्पना और पक्षपात, यौगिक हैं और कुछ प्रयास करके हम इसे बदलने में सक्षम हो सकेंगे। वियतनामी भिक्षु, गुरू, लेखक और शांति कार्यकर्ता "थिच न्हाट हन्ह" ने एक बार कहा :- अस्थिरता के कारण सब संभव है। क्योंकि सब कुछ परिवर्तनशील है यहां बीज है इसलिए फूल हैं, बच्चों से उनके बच्चे हैं, अर्थात एक स्थिर संसार एक मृत संसार होगा। यदि आप उदास, अकेले, खिन्न और आशाहीन महसूस करते हो तो स्मरण रखें कि यह सब अस्थिर है, गतिशील है और जो भी आप इस समय महसूस कर रहे हैं वह बदल जाएगा। यह दरअसल बुद्ध की पहली विशेषता का विस्मय है। बौद्ध धर्म के अनुयायीओं को अस्थिरता पर ध्यान करना चाहिए ताकि वह एक बार समझ

आ जाए तो फिर वे कभी आलसी नहीं बनेगे और भौतिक वस्तुओं से आसत नहीं होंगे। बल्कि वे अपना समय धर्म की शिक्षा में व्यतीत करेंगे क्योंकि वे जानते होंगे कि परिवर्तन प्रतीक्षा कर रहा है और परिवर्वन मृत्यु के रूप में भी हो सकता है। यह विशेषता केवल बौद्ध धर्म के लोगों पर ही लागू नहीं होती बल्कि सारी मानवता पर लागू होती है। यह एक कुदरती तथ्य है, जो किसी धर्म, देश या लिंग से बंधा हुआ नहीं है। यह शुद्ध व सरल सत्य है। अतः आइये हमने जो पढ़ा है उसे दोहराएँ कि सब घटनाएँ यौगिक हैं यानि वे दो या दो से अधिक तत्वों के मेल से बनी हैं। इसलिए वे अस्थिर हैं और परिवर्तनशील हैं,अस्थिरता बुरी नहीं है और इस तथ्य का अनुभव हमें धर्म की शिक्षा के लिए प्रेरित होना चाहिए। जब हम अस्थिरता को नहीं समझते तो, हम वस्तुओं को स्थाई व असल मान कर उनसे आसत हो जाते हैं। बुद्ध के अनुसार अस्थिरता में दुख निहित नहीं है। यह वस्तुओं के प्रति आसति के कारण है। एक बार वस्तुओं से आसति छोड़ दें तो दुख समाप्त हो जाएँगे "थाई फारेस्ट ट्रेडिसन गुरु आजान्ह चाह" ने कहा है: यदि आप किसी भी वस्तु के बारे में थोड़ा सा छोड़ दें तो आप थोड़ी सी शांति प्राप्त करेंगे यदि आप कुछ ज्यादा छोड़ देंगे तो आप अधिक शांति प्राप्त करेंगे। यदि आप पूर्ण तौर पर सब कुछ छोड़ देंगे तो आप पूर्ण शांति प्राप्त करेंगे। अतः नश्वर वस्तुओं से आसत न हों जो सदा परिवर्तनशील हैं और पूर्ण शांति पाएँ। नश्वरता हमारे चारों तरफ है परंतु हम इतने अज्ञानी हैं कि हम इसे देख नहीं पाते। हर पल में मृत्यु है परंतु हम इसे नहीं देखते हैं। "महान भारतीय महाकाव्य महाभारत"में युधिष्ठर से पूछा गया कि संसार का सबसे बड़ा अजूबा क्या है। उन्होने जवाब दिया कि लोग अपने चारों और मृत्यु देखते हैं फिर भी वे विश्वास नहीं करते कि वे भी मर जाएँगे यह सबसे बड़ा आश्चर्य है। बुद्ध के परिनिर्वाण से पहले अंतिम शब्द यह थे कि सभी वस्तुएँ नश्वर हैं अत: लगन से प्रयास करें। इस प्रकार पहली विशेषता समाप्त होती है। आगे बढ़ने से पहले निम्नलिखित पर चिंतन करें:-

- सब कुछ परिवर्तनशील है, सभी यौगिक वस्तुएँ नश्वर हैं।
- अस्थिरता के क्या लाभ हैं।
- यह मेरे जीवन के पुन:निर्माण में कैसे सहायता करेगी।

2.भावनाएँ

बौद्ध धर्म की दूसरी विशेषता यह है कि भावनाओं का परिणाम दु:ख है। लोगों के लिए यह समझना अति मुश्किल है, खास तौर पर तब, जब यह कहा जाए कि सभी भाव अच्छे, बुरे, खुशी तथा उदासी, अंत में ये सब हमें असंतोष और दु:ख प्रदान करते हैं। बौद्ध धर्म में दु:ख का अर्थ है किसी वस्तु से अप्रसन्नता या असंतोष की स्थिति का भाव जैसे कि

जीवन में कभी सुख और कभी दुख होता है। उदाहरण के तौर पर आज आप अपनी नई कार से खुश हो, परंतु अंततः यह कार एक दिन पुरानी होने पर आप इससे ऊब जाएंगे और एक नई कार लेना चाहेंगे और इस प्रकार की सोच ही समस्या की जड़ है, जिसके बारे में बुद्ध ने दूसरी विशेषता के माध्यम से दर्शाया है। जब बुद्ध ने इस ओर इशारा किया तो वह कोई नैतिक निर्णय नहीं ले रहे थे बल्कि यह वास्तविकता है। यह प्राकृतिक नियम है। यह उनकी व्यक्तिगत राय नहीं थी। यह सब विशेषताओं पर लागू होता है क्योंकि यह वास्तविकता पर आधारित है। अत: भावनाएँ इस प्रकार का दु:ख क्यों देती हैं? यह इसलिए है क्योंकि वे अनिश्चित हैं और हमारे जन्मजात भाव का निहित भाग नहीं है। ये कारणों और परिस्थितयों के कारण ही पैदा होती हैं इस कारण से भावनाएं अविश्वसनीय और परिवर्तनीय होती हैं और दु:खों को जन्म देती हैं। भावनाएँ परिवर्तनशील होने के कारण अनिश्चित हैं। आज हम किसी व्यति से प्रेम करते हैं और कल किसी और से प्रेम कर सकते हैं, भावनाएं ऐसी ही हैं। भावनाएँ हमारा भाग नहीं हैं। हालांकि ऐसा प्रतीत होता है कि भावनाएं हम में निहित हैं और हमसे भिन्न नहीं हैं, यदि कोई देखना चाहे कि ये कहां से उत्पन्न होती हैं तो वह नहीं देख सकता। ऐसा इसलिए है कि भावनाएँ हमारा भाग नहीं है।

भावनाएँ अंहकार उन्मुख मन की स्थितियां हैं जिसके कारण वस्तुएँ द्वैतवादी रूप में दिखाई देती हैं। हर भावना असल में हर विचार में तथा हर विषय वस्तु में होती हैं। हम सोचते हैं कि भावनाएँ पूर्णतः स्वतन्त्र हैं और असल में कार्य करती हैं। जब तक हम वस्तुओं को विषय वस्तु से अलग करते रहेंगे तब तक हम असंतोष के कारण दु:ख प्राप्त करते रहेंगे। हम वस्तुओं को खुद से या उनसे घृणा करते हैं। इसके कारण ही आसति पैदा होती है और यहीं से ही दु:ख उत्पन्न होते हैं। हमारी नजरों में, सारी सृष्टि विषय और वस्तुओं में बंटी हुई है, जैसे मैं और अन्य लोग, मेरा और तुम्हारा में बंटी हुई है। हमारी ऐसी सोच के कारण ही हम वस्तुओं को खुद से भिन्न मानते हैं और उन पर काबू पाना चाहते हैं। हमें लगता है कि यह हमें खुशी देगी और हम अपना समय इन वस्तुओं को प्राप्त करने में खर्च करते हैं। परन्तु एक बार हम इन वस्तुओं को प्राप्त कर लेते हैं तो कुछ समय पश्चात् ही यह हमें असंतोष देने लगती हैं। नई कार पर खरोंच लगती है, नया घर टूटने लगता है, मोबाईल फोन चोरी हो जाता है या खराब हो जाता है। सब कुछ नया अच्छी भावनाओं से आरम्भ होता हैं और दु:ख व दर्द में समाप्त होता है।

यह द्वैत सोच हमारी जागरूकता की कमी से आती है। यदि कोई भावना हमारी अज्ञानता से आती है तो वह केवल दु:ख की ओर ही लेकर जाती है, यह दस कारण हैं कि हमारी द्वैत सोच हमारी निजी आशाओं, न्याय और मतभेदों पर आधारित है। हम अपने निर्णय खुद प्रयोग करते हैं- कि क्या अच्छा है क्या बुरा, सुन्दर या भद्दा है। यह निर्णय किसी और पर नहीं बल्कि हमारी अज्ञानता और आदतों पर आधारित होता है। हमारी सारी

भावनाएँ एक बड़ी गलतफहमी के कारण हैं- वास्तविक “मैं” में विश्वास करना। हम इस में केवल विश्वास ही नहीं करते बल्कि इस से चिपके भी रहते हैं। वास्तव में "मैं" में विश्वास आपको निर्मित करता है। इस प्रकार ट्रैतवादी सोच उत्पन्न होती है। हम विश्वास करते हैं कि “मैं” वास्तव में मौजूद है और यह “मैं” स्वतन्त्र, तर्कयुत और ठोस इकाई है। हम केवल ऐसा विश्वास नहीं करते हैं बल्कि सारा समय इसे मजबूत करने में लगा देते हैं। हम इस “मैं” की रक्षा करते हैं, इसको संतुष्ट करते हैं और हम खुद को ऐसे लोगों से घेरे रखते हैं जो इस “मैं” की अनुभूति को बढ़ावा देता है परन्तु "मैं" की यह कल्पना झूठ है और एक लेबल मात्र है। यह अज्ञानता के कारण बनती है क्योंकि हम सभी संयुत तत्वों का बड़ा ढेर हैं। यदि आप इस “मैं” को दूर्लेना चाहें तो नहीं ढूंढ पाएँगे। हमारा कोई निहित स्वभाव नहीं है और हम केवल कारणों और परिस्थितियों के कारण अस्तित्व में आते हैं। गौतम बुद्ध ने बौद्ध गया में एक वृक्ष के नीचे बैठकर ज्ञान प्राप्त किया कि कोई स्वतंत्र, वास्तविक “मैं” नहीं है। क्या आश्चर्यजनक प्राप्ति है। यह “मैं" जिसके प्रेम से हम चिपके रहते हैं और संजोकर रखते हैं, वास्तव में मौजूद ही नहीं है। यह एक बड़ी गलत फहमी है। इस “मैं”, मेरा, तू तेरा, और उनका, को पकड़े रखने से द्वैतवादी सोच का जन्म होता है। यह सब इतना मजबूत इसलिए है कि हमारा दृष्टिकोण प्रारम्भिक समय से ही गलत है। हमें इसे जाने देना या छोड़ देना बेहद मुश्किल लगता है। यद्यपि हम बौधिक स्तर पर इसे समझते हैं कि कोई “मैं” या “तू” नहीं है। द्वैतवादी सोच हमारी अज्ञानता से आती है और हमें आसति और घृणा के भावों से अवगत कराती है। बुद्ध के अनुसार, तीनों विषों अज्ञानता, आसति व घृणा के कारण ही हम जीवन, बुढ़ापा और मृत्यु के चक्कर में फंसते हैं। हमारी गलतफहमी के कारण ही किसी वस्तु के प्रति हम आसत हो जाते हैं या घृणा करने लगते हैं। तीनों विषों में से अज्ञानता सबसे खराब है क्योंकि बाकी दोनों का जन्म इससे ही होता है। बौद्ध धर्म में संसार के प्रतीकात्मक चित्र के मध्य में एक सूअर, एक साँप और एक पक्षी दर्शाए गए हैं। इस चित्र में सूअर अज्ञानता का, पक्षी इच्छा व आसति, और सांप घृणा का प्रतीक है। चित्र में सूअर को पक्षी व साँप की उल्टी करते हुए दिखाया गया है। इस का अभिप्राय यह है कि आसति व घृणा का जन्म अज्ञानता से होता है। इसको व्यत करने का और एक तरीका यह है कि हमारे अहंकार की पकड़ जो कि “मैं” के विचार पर आधारित है, के कारण ही हमारे कार्य उतपन्न होते हैं। और इन कर्मों के कारण ही हम संसार के दुष्चक्र में फंसते हैं। विद्वान और ध्यान गुरू चन्द्राकृति ने उनकी प्रसिद्ध पुस्तक "मध्यामाकावतारा" में निम्नलिखित लिखा हैं:- मनुष्य पहले "मैं"के बारे में सोचता है और इस के कारण खुद से चिपक जाता है, फिर वे "मेरा"का विचार करते हैं और वस्तुओं से आसत हो जाते हैं। यह विचार करने के लिए रूकने का सही समय है। हमने सीखा कि भावनाएँ अनिश्चित हैं और हमारा निहित स्वभाव नहीं है । हमने यह भी सीखा कि भावनाएं, अज्ञानता से जन्मती हैं और दैतवादी सोच पर आधारित होती हैं। हम में आसति व घृणा अज्ञानता के ही कारण हैं और तीनों विषों

अज्ञानता, आसति और घृणा के कारण ही हम संसार में वापिस आते रहते हैं। निम्न बिन्दुओं पर चिंतन करें :- • भावनाएँ अस्थिर और अविश्वसनीय हैं।

० तीन विष हमें किस प्रकार प्रभावित करते हैं।

इन बिन्दुओं पर विचार करें जब तक कि ये आपके मन में स्पष्ट न हो जाएँ।

आप पूछेगे कि कौन सी भावनाएँ या भाव दु:ख देते हैं, अर्थात सभी भाव। यह कहना सरल है परंतु लोगों के लिए समझना सरल नहीं है। यह देखना कठिन नहीं है कि क्रोध, घृणा और भय के परिणाम दु:खद हैं क्योंकि यह सभी भाव सकल स्तर पर होते हैं पंरतु प्रेम सूक्ष्म स्तर पर होता है। जो कि अंततः हमें दु:ख देता है। गौतम बुद्ध ने "पियाजातीका सूत्र"में कहा है कि: शोक, विलाप, दर्द, संकट और निराशा प्रेम से उपजते हैं। प्रेम ही इनका स्रोत है। इस सूत्र में एक व्यक्ति बुद्ध के पास आता है क्योंकि उसका इकलौता पुत्र मर जाता है तथा वह व्यक्ति किसी और के बारे में नहीं सोच सकता। वह कार्य नहीं कर सकता और न ही खाना चाहता है। वह श्मशान में जाकर रोता रहता है। उस समय बुद्ध ने उसे बताया कि शोक, विलाप, दर्द, संकट और निराशा प्रेम के कारण हैं। प्रेम ही इनका स्रोत है। हमारी तरह वह व्यति यह स्वीकार नहीं कर सकता कि प्रेम दु:ख का स्रोत है और उसने बुद्ध से कहा कि आनन्द और खुशी "प्रेम"से पैदा होते हैं,न कि शोक से। बाद में उस व्यति ने सभी को बताया कि बुद्ध ने क्या कहा और यह बात राजा और रानी के कानों तक पहुँची। रानी ने एक ब्राह्मण से कहा कि वह बुद्ध से बात करे और खोजे कि क्या जो बुद्ध ने कहा वह सत्य है। बुद्ध ने फिर वही दोहराया और इसे स्पष्ट करने के लिए वही उदाहरण भी दिये। संक्षेप में बुद्ध ने कहा कि यदि आप किसी से प्रेम करते हैं और वह व्यक्ति मर जाता है तो क्या वह प्रेम शोक विलाप और दर्द में नहीं बदल जाता? और यदि आप किसी वस्तु से प्रेम करते हैं और आप से वह वस्तु ले ली जाए तो वह प्रेम दुख में नहीं बदल जाएगा? इस प्रकार आप देखेंगे कि सभी भावनाओं का परिणाम बिना अपवाद के दुख है फिर चाहे वह भाव खुशी ही क्यों न हो। यह ऐसा कैसे है? यह इस कारण है कि जो भी आपको अभी खुशी दे रहा है, वह बाद में आपको खुशी नहीं देगा क्योंकि खुशी एक भाव है जो अस्थिर है। हम खुशी को प्राप्त करने के लिए बहुत समय और उर्जा खर्च करते हैं जो कि एक आपेक्षित स्थिति है। खुशी शब्द की परिभाषा हम सब के लिए भिन्नभिन्न है। मुझे मेरी खुशी अभ्यास, बौद्ध धर्म और ध्यान करने से मिलती है, और लोगों को खुशी खरीदारी करने, खाना खाने, भागदौड़ करने, खेलने-कूदने या अन्य तरीकों से मिलती है। परंतु दुनियाँ में ऐसे लोग भी हैं जिनकी खुशी दिन में खाना खाने के लिए धन प्राप्त करना हो सकती है या यह सुनिश्चित करने में कि उनके बच्चे भूखे न रहें। हमारी खुशी की परिभाषा जो भी हो, हम इस की प्राप्ति के लिए बाहरी दुनियां में ही प्रयासरत रहते हैं। परंतु यह कैसे हो सकता है क्योंकि पृथ्वी या संसार ऐसी जगह नहीं है जहां बाहरी दुनियां से खुशी या

संतोष प्राप्त किया जा सके। हमें खुशी प्राप्त करने के लिए अपने अंदर देखने की आवश्यकता है। ऐसा लगता है कि हम खुशी का लक्ष्य प्राप्त करने में कभी नहीं थकेंगे। संसार यंत्रों से भरा पड़ा है जो हमारे लिए सब कुछ कर सकते हैं पंरतु हम फिर भी खुश नहीं हैं। हम अपना जीवन ऐसे ही जीते हैं और कंपनियाँ हमारे असंतोष का निरंतर फायदा उठाती हैं। ये हमें खुश करने लिए लगातार नए यंत्रों का आविष्कार करती हैं। जब भी कोई किसी मैगजीन में यंत्रों के बारे में पढ़ता है तो सोचता है कि मुझे यह अवश्य चाहिए। मैं अब तक इस के बिना कैसे जिया परंतु आप ऐसा कोई भी यंत्र एक बार प्राप्त कर लेते हैं तो पता चलता है कि इससे स्थाई खुशी प्राप्त नहीं हुई। ई-मेल और मोबाईल फोन हमारा जीवन आसान बनाने के उद्योश्य से बनाए गए थे परंतु आज हम इंटरनेट और फोन पर अपना कीमती समय फिजूल बातें करने में व्यय करते हैं। जो भी हमारे पास शांति का समय था, वह अब गायब हो चुका है। हमारे जीवन को आसान बनाने के लिए रोज कुछ न कुछ आता रहता है परंतु आप को खुद से पूछना चाहिए कि क्या जीवन पहले इतना मुश्किल था? हम बाध्य तत्वों जैसे व्यक्ति, स्थान और कंपनी ब्रांड आदि से आसत रहते हैं और यह सब हमें दु:खों की तरफ धकेलते हैं। "द 37 प्रैक्टिस आफ बुद्धास सन्स" कहती है कि: जब आपका सामना ऐसी वस्तुओं से होता है जो मन को पसंद आती हैं तो वे इस प्रकार हैं जैसे गर्मी की ऋतु में इंद्रधनुष होता है। यद्यपि वह खुबसूरत लगता है परंतु यह देखना कि वह असली नहीं है और इस के प्रति आसति का त्याग करना ही बोधिसत्वा का अभ्यास है। केवल कंपनियाँ ही हमें प्रलोभन नहीं देती हैं बल्कि सरकार और राजनेता भी हमारे भावों और इच्छाओं से खेलते हैं। वे हमें बताते हैं कि यदि हम इस देश पर आक्रमण करते हैं तो हमें और तेल मिलेगा या हम उन्हें वोट देगे तो वे हमारा जीवन आरामदायक बना देंगे। वे ऐसा क्यों करते हैं सरल जवाब यह है कि वे ऐसा कर सकते हैं। हम उन्हें ऐसा करने के लिए प्रोत्साहित करते हैं। हम ऐसा अपनी अज्ञानता और डैतवादी सोच द्वारा करते हैं। हम सोचते हैं कि मैं खुश नहीं हूँ मैं खुश होना चाहता हूँ, मैं दुख नहीं चाहता हूँ। परंतु आपको खुद से पूछना चाहिए कि यह "मैं" कहाँ है। आप आश्चयचकित हो सकते हैं कि यदि कोई स्वतंत्र "मैं" नहीं है तो क्या बड़ी बात है। यह समस्या तब होती है जब सब कुछ, जो हम करते हैं या सभी भावनाएं जो हम महसूस करते हैं इस "मैं" की गलतफहमी के कारण ही होती है और सभी कुछ इस "मैं" की पुष्टि में ही लगा देते हैं। जब हमें कोई प्रेम करता है तो हम खुशी महसूस करते हैं। जब हमें कोई नापसंद करता है तो हम उदास हो जाते हैं। छाटी-छोटी घटनाओं से हम क्रोधित, रोते, चित्राते और हिंसक हो जाते हैं। यह सब हमारे "मैं" में विश्वास और इस की रक्षा के कारण होता है। यह "मैं" का विश्वास हमारे भीतर तक जड़ हो चुका है और इसे हटाना अति मुश्किल है। जब हमारे भीतर लोभ जागता है तो हम कोई भी बुरा कृत्य कर डालते हैं। यह हमें धोखेबाज और बेईमान बना सकता है। लोभ हमें किसी वस्तु को पाने देती है। हम कोई वस्तु पाना चाहते हैं और हम उस वस्तु को पाने के लिए

कोई भी परवाह नहीं करते और यहां तक कि यह भी ध्यान नहीं रखते कि इसके लिए हमने किस-किसको दु:ख पहुँचाया। पूर्व के किसी सम्राट को भूमि का बहुत लोभ था और वह अपने साथ लगते सभी देशों को जीतना चाहता था। उसी प्रकार आजकल कुछ व्यवसायी लोग और धन इक्कठा करना चाहते हैं और इसलिए वे हर किस्म के प्रलोभन व्यक्तियों को देते हैं। जब उनके पास काफी धन जमा हो जाता है तो वे उस धन को लेकर भाग जाते हैं। यह सब उनके लोभ के ही कारण होता है। संसार में हवस और जुनून है। इन भावनाओं के कारण व्यक्ति अंधा हो जाता है। कोई सुंदर लड़की दफ्तर में नियुत होती है तो व्यक्ति अपनी सुंदर पत्नी को भूल जाते हैं। शिष्टता, नैतिकता और व्यावहारिक बुद्धि कुछ क्षणों के आनंद के लिए गायब हो जाती हैं। कुछ व्यक्तियों का जुनून प्रेरणा स्रोत भी बन सकता है जैसे कोई संगीतकार बहुत अच्छा संगीत निर्मित करता है। बल्कि किसी दुसरी प्रकार का जुनून बहुत घातक भी सिद्ध हो सकता है, जैसे जब किसी राजनेता को सत्ता का जुनून हो तो वह इसे पाने के लिए किसी भी हद तक जा सकता है। इन दिनों हम देख सकते हैं कि कुछ राजनेता सत्ता में रहने के लिए अपने देश का संविधान तक बदल देते हैं। अंत में अहंकार सबसे खतरनाक हो सकता है, अहंकार के कारण जब हमें अपने स्कूल, फुटबाल टीम या शहर पर अत्याधिक अहंकार होता है तो इससे घृणा, बदनामी और झगड़े पैदा होते हैं। परंतु जब हमें अपने देश या धर्म पर अत्याधिक गर्व होता है तो यह युद्ध और कत्लेआम का कारण बनते हैं। जार्ज डबल्यू बुश को अपने लोकतंत्रता के तरीके पर बहुत गर्व था और वह इसे और देशों में भी फैलाना चाहता था और इस कारण बहुत से लोगों को अपना जीवन खोना पड़ा। यह तो केवल कुछ भावनाओं की बात है परंतु गौतम बुद्ध ने 84000 भावनाओं का सामना करने के लिए 84000 अलग-अलग हिदायतें दी। कुछ भावनाएं जिनका हमने अभी विचार किया वे स्पष्ट और देखने में सरल हैं परंतु बाकी को हम समझ सकने में सक्षम नहीं हैं। कभी भावनाओं के लिए हमारे पास शब्द नहीं होते और कभी हम अनुभव की जा रही भावना को महसूस ही नहीं कर पाते। कोई भावना मजबूत है या सूक्ष्म, इसका कोई फर्क नहीं पड़ता क्योंकि सभी भाव अज्ञानता से पैदा होते हैं। ये सभी अनिश्चित और मनमौजी होते हैं। इसी कारण भावों के परिणाम दुखद होते हैं। आईये देखें कि हमने इस अध्याय में क्या सीखा। भाव या भावनाएँ, अज्ञानता और गलतफहमी से उत्पादित होती हैं यह अज्ञानता इसलिए पैदा होती है क्योंकि हम बाहरी संसार और खुद को दो विभिन्न ईकाईयों के तौर पर देखते हैं। हम "मैं" को एक स्वतंत्र अस्तित्व के रूप में देखते हैं जिस कारण हम अपनी इच्छाओं से आसत होते हैं। हम किसी वस्तु को प्रेम करते हैं और इसे जरूर पाना चाहते हैं या किसी वस्तु को नापसंद करते हैं और इससे दूर रहना चाहते हैं। तो क्या किया जाए? बुद्ध ने जवाब दिया कि हमें अपने भावों के प्रति जागरूक होना चाहिए। हमें यह समझना चाहिए कि भाव क्यों पैदा होते हैं, और इनका क्या प्रभाव पड़ता है? यदि हम यह समझ लें कि जिस वस्तु को हम चाहते हैं यदि वह यौगिक है तो हम उस वस्तु से आसत

होने से बच सकते हैं। यदि हम यह समझ लें कि भाव अनिश्चित हैं तो हम उनसे गुमराह नहीं हो सकते। और यदि हम जान लें कि हमारी इच्छाएं, अज्ञानता और गलतफहमी के कारण पैदा होती हैं तो वह हमें मूर्ख नहीं बना पाएंगी। भावों से आसप्त न हों, इनके प्रति जागरूक रहें, सुंदर वस्तुओं और अच्छे जीवन की कामना करना गलत नहीं है। दुखों का आरम्भ तब होता है जब हम सांसारिक वस्तुओं से आसत हो जाते हैं उसी प्रकार जैसे कोई डूब रहा व्यति लाइफबॉय से चिपक जाता है आगे बढ़ने से पहले मैं चाहता हूँ कि आप निम्न बिन्दुओं का विचार करें:-

- भावनाएं स्थिर क्यों नहीं हैं?
- द्वैतवादी सोच हमारी अज्ञानता से कैसे पनपती है?
- यहाँ कोई "मैं" नहीं है तो हम इस से आसत क्यों होते हैं?
- यदि सभी भाव अस्थिर होते हैं तो हम उन से आसत क्यों होते हैं?

3.कारण और परिस्थितियां

अब हम तीसरी विशेषता पर आते हैं-किसी वस्तु का कोई निहित अस्तित्व नहीं है। निहित अस्तित्व का क्या अभिप्राय है? इसका अर्थ यह है कि कोई वस्तु स्वतन्त्र तौर पर मौजूद नहीं है। सभी इकाईयां कारणों और परिस्थितियों के कारण अस्तित्व में आती हैं,और जब ये समाप्त हो जाती हैं तो वे वस्तुए बदल जाती हैं। बौद्ध धर्म के लोग इस विशेषता का वर्णन करने के लिए शून्यता शब्द का प्रयोग करते हैं। हम में से अधिकतम के लिए इस शब्द का अभिप्राय कुछ भी न होने का अनुभव है। और कुछ लोग इस से घबरा जाते हैं। बुद्ध का इस शब्द शून्यता से यह मतलब नहीं था। शून्यता से घबराने जैसा कुछ भी नहीं है। वास्तव में शून्यता के कारण ही सब कुछ संभव है। शून्यता परिवर्तन के लिए स्थान प्रदान करती है। शून्यता के बिना कभी कुछ भी बुरा या भला नहीं होगा। सब कुछ वैसा ही रहेगा जैसा है। किसी में सुधार नहीं होगा तथा वह दुनियां और लोगों के जीवन में कोई प्रभाव नहीं डाल पाएगा। मैं आरंभ में ही यह बता देना चाहता हूँ कि बुद्ध की शून्यता पर शिक्षाएं केवल वस्तुओं के अस्तित्व के बारे में संबधित हैं। वे इस बारे में नहीं बताती कि वस्तुएँ कैसे अस्तित्व में आती हैं या क्यों आती हैं। उन्होंने केवल यह बताया कि वस्तुएँ शून्यता के कारण ही मौजूद होती हैं। अतः वस्तुओं के अस्तित्व का निहित स्वभाव नहीं है और वे केवल कारणों और परिस्थितियों के कारण ही मौजूद या पैदा होती हैं। दूसरे शब्दों में कहा जा सकता है कि वे घटनाएँ जिसमें मैं और आप भी शामिल हैं केवल दूसरी घटनाओं पर ही निर्भर हैं। आप जहाँ तक विचार कर लें आप कोई भी ऐसी वस्तु नहीं पाएंगे जो स्वतंत्र हो और जिसका खुद का निहित स्वभाव है। वैज्ञानिकों ने सबसे छोटा अणु खोज लिया है और

कुछ ही समय में वैज्ञानिकों ने खोजे सबसे छोटे अणु से भी छोटा कण खोज निकाला जिससें पहला कण बना था। गौतम बुद्ध ने सिखाया कि आप कभी ऐसा कण नहीं खोज पाएंगे जो स्वतंत्र हो और जिसका निहित स्वभाव हो। पिछले अध्याय में हमने द्वैतवादी सोच अर्थात विषय और वस्तु के बारे में बात की। यहां आप देख सकते हैं कि न तो देखने वाला और न ही जिसे देखा जा रहा है, ऐसी वस्तुएँ स्वतंत्र नहीं हैं। अपितु दोनों ही एक दूसरे से जुड़ी हैं। हम अपनी दैनिक जिंदगी में जो देखते हैं और जो हम देखकर विश्वास करते हैं, बुद्ध की शिक्षाओं से बिल्कुल मेल नहीं खाती। जब हम कुछ देखते, सुनते, छूते, चखते, सूघते या सोचते हैं तो हम उसे सच मान लेते हैं। परंतु यह बड़ी गल्तफहमी है जो अनंत दुखों की और ले जाती हैं। जब हम किसी वस्तु को खुद से अलग समझते हैं तो हम इसे द्वैतवादी दृष्टिकोण से देखते हैं मैं यहां हूँ और विषय वस्तु वहाँ है। जब हम द्वैतवादी विचारधारा से सोचते हैं तो हम सभी विषयों को लेबल लगा देते हैं जैसे अच्छा, बुरा, लंबा, छोटा, प्रेम, घृणा आदि। जैसे ही हम किसी वस्तु को लेबल करते हैं वह हमारे लिए सत्य हो जाता है। हम विश्वास करने लगते हैं कि यह हम से बाहर मौजूद है। हम इसे प्रेम या घृणा करने लगते हैं। हमारा मन इन लेबलों के अनुसार प्रतिक्रिया करना आंरभ कर देता है। इन लेबलों के कारण ही आसति या घृणा उत्पन्न होती है। सबसे हानिकारक यह है कि इन्हीं के कारण ही हम विश्वास करते हैं कि हम वास्तविक हैं और हम बाकी वस्तुओं से पृथक हैं। बौद्ध धर्म में आम तौर पर मेज का उदाहरण आता है। जब हम एक मेज को देखते हैं तो हम सोचते हैं कि यह, हम से और बाकी संसार से भिन्न है परंतु ऐसा नहीं है। इसे खड़ा होने के लिए भूमि की जरूरत है, इसे बनाने के लिए एक बढ़ई की आवश्यकता है, इसकी लकड़ी के लिए एक पेड़ व इसे काटने के लिए आरी, पेड़ के बढ़ने के लिए पानी, भूमि और सूर्य की आवश्यकता होती है। अत: यह मेज बाकी संसार से भिन्न कैसे हो सकता है? इस प्रकार मेज का कोई खुद का निहित स्वभाव नहीं है यह मेज अस्तित्व के लिए बाकी संसार की भांति कारणों और परिस्थितियों पर निर्भर है। सभी वस्तुएँ हमारी अनुभूतियों से उत्पन्न होती हैं। संक्षेप में, सभी इकाईयां आपस में संबधित व आश्रित हैं और भिन्न नहीं हैं। अलबर्ट आइनस्टाइन के अनुसार, वास्तविकता केवल एक भ्रम है यद्यपि यह सशक्त रूप से बना रहता है। वस्तुए स्वतंत्र तौर पर मौजूद लगती हैं जिनका अपना स्वभाव है और स्वाधीन दिखती हैं। यह हमारी वास्तविकता है परंतु अतंतः सभी वस्तुएँ कारणों और परिस्थितियों पर निर्भर हैं। दुनिया के प्रति हमारी दृष्टि एक भ्रम है परंतु परम वास्तविकता के अनुसार नहीं। इसीलिए बुद्ध ने दो सत्य सिखाए - परम्परागत सत्य और वास्तविक सत्य। परम्परागत सत्य वह जगत है जिसमें हम रहते हैं जिसे हमने अपने अहंकार से निर्मित किया है और जो हमारी अज्ञानता से बना है। यह हमारे अनुमानों, विचारों, अनुभवों, विश्वास, संकल्पनाओं और लेबलों से मिलकर बना है। इनसे ही हम संचालित हैं और जीते हैं और इन्हीं कारणों से हम सांसारिक दुष्चक्र में अटके रहते हैं। यह सब एक भ्रम या मृगतृष्णा है जैसे दर्पण में

आपका प्रतिबिंब। यह सत्य प्रतीत होता है परंतु यह सत्य नहीं है। परम्परागत सत्य और वस्तुओं को लेबल देना उपयोगी है क्योंकि यह हमें वस्तुओं को पहचानने व समझने में सहायता करता है और सांसारिक क्रियाओं को करना आसान बनाता है। परंतु हमें इस विश्वास के जाल में नहीं पड़ना चाहिए कि यह सत्य है। ये निश्चित तौर पर सत्य प्रतीत होते हैं परंतु ये एक स्वप्न के समान हैं और कारणों व परिस्थितियों के कारण बनते हैं। वास्ततिक सत्य से मतलब है वस्तुओं को उन के वास्तविक रूप में देखना। यह अज्ञानता मुक्त मन से उत्पन्न होता है। इसका वर्णन नहीं किया जा सकता बल्कि केवल अनुभव होता है। यह परिकल्पना की वस्तु नहीं है जो आखों से नहीं देखी जा सकती, हमारे हाथों से इसे छुआ नहीं जा सकता, हमारे कानों से सुना नहीं जा सकता और हम इसे सोचने में भी सक्षम नहीं हैं। यह हमारी समझ से परे है। अब आप कह सकते हो कि मेरी एक पत्नी है, एक कार है, मेरे पास पैसा है तो जीवन सत्य ही होगा। मैं इसे देख सकता हूँ और छू सकता हूँ। परंतु बौद्ध धर्म आप से सहमत नहीं होगा और जो आप कहते हो वह परम्परागत स्तर पर स्वीकार होगा परंतु वास्तविक रूप में यह इस प्रकार नहीं है। हमारे गुरू हमें केवल सही दिशा बता सकते हैं, बाद में हमें अपना असली स्वभाव मनोविश्लेषण और ध्यान के द्वारा ही समझना पड़ता है। आप के लिए यह समझना अति आवश्यक है कि आप का खुद के प्रति व संसार के प्रति जो विचार हैं वह आप के मन के प्रतिबिंब हैं, जो झूठे और अविश्वसनीय हैं। बुद्ध लंकावताए सूत्र में कहते हैं:- इस संसार के अज्ञानी लोग कल्पना करते हैं कि यह जगत सत्य है और इस गलत धारणा के अनुकूल कार्य करते रहते हैं। परंतु क्योंकि यह जगत एक मिथ्याभ्रम है, उन लोगों के कार्य गलत धारणा पर आधारित होने के कारण, उन्हें दुख की और ले जाते हैं। मैं पश्चिम के बहुत से लोगों से मिलता हूँ जो खुद की खोज में भारत की यात्रा पर आते हैं जैसे कि कोई व्यति खुद को जानने की प्रतीक्षा कर रहा हो। यह सब विचार आप के मन में उत्पन्न होते हैं, फिर चाहे आप घर में बैठे हों या भारत में, इसका कोई फर्क नहीं पड़ता क्योंकि आप की अनुभूति आप के साथ ही जाती है। जब तक आप इस कपोल कल्पित जगत और खुद को व अन्य घटनाओं को ठोस मानकर चलते रहेंगे आप को सत्य की प्राप्ति नहीं होगी। आपके दैनिक अनुभव मन के द्वारा निर्मित किये जाते हैं और इन्हीं के माध्यम से आप संसार को देखते हैं। इस प्रकार आपका मन ही वास्तविक सच्चाई को अनुभव करने में रूकावट बन जाता है। इसे इस प्रकार देखें:- सभी वस्तुएँ आप के मन की परिकल्पनाएँ हैं, आप के मन के बिना वे वस्तुएँ मौजूद नहीं होती। वे आप के मन पर निर्भर हैं। इस का अर्थ यह हुआ कि वे स्वतंत्र नहीं हैं अर्थात वे वास्तव में मौजूद ही नहीं हैं। इन विचारों पर कुछ समय खर्च करें। ध्यानपूर्वक सोचें कि कैसे हम अपने मन के द्वारा संसार निर्मित करते हैं।

बुद्ध ने अवतामस्का सूत्र में कहा है:- हमारी अज्ञानता और लोभ के कारण ही भ्रांति का संसार पैदा होता है और कारण तथा परिस्थितियों के समन्वय की जटिलता मन के

भीतर ही मौजूद होती है और कहीं नहीं। शान्तिदेवा ने लिखा है:- कितना दुख और भय, और कितनी हानिकारक वस्तुएँ अस्तित्व में हैं? यदि यह सब केवल "मैं" की आसति के कारण है तो मुझे इस शैतान का क्या करना चाहिए? यह बहुत अच्छा प्रश्न है और इसे आरंभ करने का शुरूआती बिन्दु यह है कि संसार के प्रति अपनी अनुभूति पर संदेह करें। बौद्धिक स्तर पर शून्यता को महसूस करने का प्रयास करें। इससे आप शून्यता पर ध्यान करना शुरू करेंगे जो आपको मन के स्वभाव का असल अनुभव प्रदान करेगा। इस समय आप सोचते होंगे कि यह सब किस बारे में है। यहाँ तक कि मैं भी संसार को अपने मन के माध्यम से प्रतिबिंबित करता हूँ। मैं अपने जीवन और आयोजनों का आनंद लेता हूँ। परंतु हमारे आयोजन और संसार के प्रति अज्ञानता के कारण हमें असीम दुख प्राप्त होते हैं।

मुझे संदेह है कि किसी भी व्यक्ति का जीवन हमेशा के लिए आनंद और खुशियों से भरा हो। क्योंकि सब नश्वर है और जो आप को अभी खुशी दे रहा है, इसे नष्ट होना ही होगा। हम वस्तुओं से आसत होते हैं क्योंकि हम इन्हें सत्य मानते हैं यदि हम वस्तुओं की शून्यता को देख पाएं तो हम उन से आसत नहीं होंगे और जीवन का आनंद लेंगे। यदि हम जान लें कि वस्तुएँ नश्वर हैं और एक दिन नष्ट हो जाएंगी तो हम इन्हें पाना ही नहीं चाहेंगे।

हम जब किसी सुदंर स्थान पर जाते हैं तो अज्ञानता के कारण हम उस स्थान की खूबसूरती महसूस करने की बजाए उसे बहुत सुंदर आदि लेबल देने लगते हैं। हम उस स्थान को ग्रहण करके अपने साथ ले जाना चाहते हैं इसलिए हम वहां फोटो लेते हैं, यादगारें खरीदते हैं, पत्थर आदि लेते हैं और इन सब को घर ले आते हैं। मैं रिवालसर, उत्तर भारत में रहता हूँ जो हिन्दुओं, सिक्खों और बौद्धों के लिए धार्मिक स्थल है। लोग यहां तीर्थ यात्रा पर आते हैं और आशोंवाद लेने और वर्तमान में रहने की बजाए बंदरों की गंदगी तथा झील में से पेड़ों की टहनियां तोड़ लेते हैं। यह सब लोग इसलिए करते हैं क्योंकि वे यह नहीं समझते कि सभी वस्तुएँ शून्य हैं परंतु वे वस्तुओं से आसत हुए बिना नहीं रह सकते।

हम सत्य को समझने का प्रयत्न नहीं करना चाहते क्योंकि यह हमें आरामदायक दायरे से बाहर लाता है जो हम ने अपने लिए निर्मित किया है।

यद्यपि हम हर रोज स्वप्न देखते हैं परंतु हम अपने स्वप्नों को सत्य नहीं मानते।

हम जानते हैं कि स्वप्न में हमारे साथ युवती, जाग जाने पर हमारे साथ नहीं होगी परंतु फिर भी हमें यह विश्वास करना मुश्किल लगता है कि जागृत अवस्था में हम जो अनुभव करते हैं वह एक स्वप्न के समान ही असत्य है। हम नवीनतम अविष्कारों से खुद को घेरे रखते हैं जैसे बच्चे खिलौनों से घिरे रहते हैं। इससे हमें सुरक्षा महसूस होती है। हम उस बच्चे से भिन्न नहीं हैं जिसे खुश रहने के लिए नए-नए खिलौनों की आवश्यकता पड़ती है। आविष्कारक यह जानते हैं और इस का लाभ उठाते हुए वह हमें नए-नए यन्त्रों को देते रहते हैं ताकि हम सत्य से दूर रहें। हम जैसे ही शून्यता पर ध्यान करने लगते हैं वे कोई नया यंत्र

बना देते हैं और हम अपने लक्ष्य से भटक जाते हैं। आरम्भ में श्वेत और श्याम टेलीविजन थे, फिर रंगीन टेलीविजन, सेटेलाइट टेलीविजन, डिजिटल टेलीविजन, और अब एच डि टेलीविजन आ रहे हैं। जितने लम्बे समय तक वस्तुएँ रहती हैं तब तक हम खुश रहते हैं क्योंकि इसका मतलब है कि हमें वास्तविकता का सामना नहीं करना पड़ता है। यह तब तक खत्म नहीं होगा जब तक हम अपने झूठे अनुमानों का पीछा करना बंद नहीं कर देते हैं और जगत तथा इसकी सच्ची प्रकृति को समझना शुरू न करें। मैंने कई लोगों को यह कहते सुना है कि बौद्ध धर्म आपको खुद का आनंद लेने से रोकता है और बौद्धों को विलासिता नहीं चाहिए। मुझे याद है कि कोई व्यक्ति मेरे घर आया और उसने मुझे कहा कि मैं एक सच्चा बौद्ध नहीं हूँ क्योंकि मेरे पास एक अच्छा घर है, एक बड़ी कार और एक फ्लैट स्क्रीन टीवी है। परंतु मैं सोचता हूँ कि इस तरह की सोच पूरी तरह गलत है। बुद्ध ने यह नहीं कहा था कि सच्चाई का एहसास करने के लिए हमें पीड़ित होना चाहिए। हम अपने घर में विलासिता का सामान रख सकते हैं और उनका आनंद ले सकते हैं, लेकिन हमें उनसे आसत नहीं होना चाहिए। नि:सन्देह हम नवीनतम मोबाइल फोन खरीदने के लिए स्वतन्त्र हैं, लेकिन हमें इससे आसत नहीं होना चाहिए। यह वास्तव में क्या है इसे देखें अर्थात यह शून्य है। ये सभी सांसारिक वस्तुएँ हैं, लेकिन हम एक सांसारिक दुनिया में रहते हैं, इसलिए आपको किसी ऐसे संन्यासी की तरह दिखने की कोई आवश्यकता नहीं है जो केवल दिखावा करे कि उसे कुछ नहीं चाहिए। उदाहरण के लिए बौद्धिक रूप से शून्यता को समझना आसान है, जैसेरूप, समय या भावनाओं का विश्लेषण करके, परंतु ये स्वतंत्र नहीं हैं। लेकिन वास्तव में शून्यता का अनुभव करने में क्या मुश्किल है। बौद्ध धर्म में, यह कई वर्षों के मन प्रशिक्षण और ध्यान से प्राप्त किया जा सकता है। यह एक धीमी प्रक्रिया है और समय तथा प्रतिबद्धता लेती है, परंतु इसके लिए कड़ी मेहनत की आवश्यकता है। मैं संक्षेप में बताऊंगा कि मैंने अभी क्या कहा है। बुद्ध ने सिखाया कि सभी घटनाएं, हमारे सहित, शून्य हैं। यह शून्यता रित नहीं है, परंतु पूरी तरह से कुछ भी नहीं, ऐसा भी नहीं है। यह इस तथ्य को संदर्भित करता है कि वस्तुओं का अपना स्वतंत्र स्वभाव नहीं है। इसका अर्थ है कि वे कारणों और शतों से उत्पन्न होती हैं। जब ये कारण और परिस्थितियां एक साथ आती हैं, तो वस्तुएँ अस्तित्व में आती हैं। जब ये गायब हो जाती हैं, तो वस्तुएँ कुछ और वस्तुओं में बदल जाती हैं, और जो कुछ भी बचता है वह शून्य है। जब हम एक कार, एक मेज, एक मित्र या 'स्वयं को देखते हैं, तो हम एक व्यक्तिगत वस्तु नहीं देख रहे हैं लेकिन केवल कारणों और परिस्थितियों का एक समूह है जिसे हमने लेबल किया है उसे देख रहे हैं। जब हम ध्यान से देखते हैं, तो ऐसा कुछ भी मिलना असंभव है जो कि यौगिक नहीं है। बुद्ध ने अवातमसका सूत्र में कहा था: चूंकि इस दुनियां में सब कुछ कारणों और परिस्थितियों के द्वारा ही निर्मित होता है, इन सब वस्तुओं के बीच कोई बुनियादी भेद नहीं हो सकता है। स्पष्ट या दिखाई देने वाला भेद, केवल लोगों के अज्ञानी और भेदभाव वाले विचारों के कारण

ही मौजूद है। समस्या तब होती है जब हम घटनाओं और 'स्वयं' की हमारी भावना से जुड़े होते हैं। हम मानते हैं कि यह स्वयं वास्तविक है और इस विश्वास को मजबूत करने के लिए समय और पैसा खर्च करते हैं। इससे हमें 'स्वयं और दूसरे के द्वैतवादी होने का निर्धारण होता है। यदि हमें लगता है कि हम वास्तविक हैं, तो हम स्वाभाविक रूप से हमारे बाहर की सभी वस्तुओं को भी वास्तविक मानते हैं और इस प्रकार हम "हम और वे दृष्टिकोण का विकास करते हैं। इससे हमें ऐसी विनाशकारी भावनाओं का अनुभव होता है जैसे कि प्रेम, नफरत, व ईष्यां। हम भौतिक वस्तुओं से भी चिपकते हैं, और उन पर अपना सारा समय, प्रयास और पैसा खर्च करते हैं। हम कहते हैं कि "यह मेरा है, लेकिन अगर आप एक खुले विचार के साथ देखें तो, आप देखेंगे कि आप और वस्तुएँ दोनों ही पूरी तरह शून्य हैं। हमें यह समझना चाहिए कि हमारी इच्छाएं कभी भी पूरी तरह संतुष्ट नहीं हो सकती हैं और जतना हम बाहर देखते हैं उतना ही हम काल्पनिक दुनियां में उलझे होंगे

जब तक आप 'स्वयं' के प्रति एक ठीक दृष्टिकोण रखते हैं, तब तक आप आपको संसार के सत्य स्वभाव को समझने से भी रोक देगा। इस प्रकार, सीधे आप इसे दुनियां पर प्रयोजित करेंगे और यह तौर पर शून्यता को समझकर हमारी अपनी सभी समस्याएं हल हो जाएं क्योंकि हमारी सारी समस्याए हमारी अज्ञानता से जुड़ी हुई हैं। नीचे समाधिराज सूत्र से कुछ छंद हैं। कृप्या प्रत्येक कविता का अलग ध्यान दें। एक बार जब आप पूरी तरह से समझ गए कि बुद्ध का क्या मतलब है

तभी, अगली कविता में आगे बढ़े जब आप सम विशेषता पर जाने के लिए तैयार होंगे। सभी वस्तुओं को इस तरह से जानें. एक मृगतृष्णा, एक बादल महल, एक सपना, एक भति, ये सब बिना सारांश के हैं, लेकिन इन्हें गुणों के साथ देखा जा सकता है। सभी वस्तुओं को इस तरह से जानें

जैसा कि एक साफ झील में एक उज्वल आकाश में चमकते हुए चंद्रमा का प्रतिबिंब दिखाई देता है, हालांकि चंद्रमा उस झील में कभी नहीं गए

सभी वस्तुओं को इस तरह से जानें एक जादूगर कभी घोड़ों के रूप में, ऐसा कुछ भी नहीं है जैसा वह दिखाता है।

4.निर्वाण

अंतिम विशेषता कहती है कि निर्वाण सारी धारणाओं से परे है। इसका अर्थ है कि मुक्ति या निर्वाण, आप इसे जो भी कहें, हमारे विचारों और शब्दों से परे है। अब आप कहेंगे कि यदि यह शब्दों से परे है तो इस पर अध्याय लिखने की क्या आवश्यकता है? इसका जवाब यह है कि निर्वाण की धारणा को शब्दों में बयान किया जाए ताकि शब्द हमें निर्वाण

की दिशा की तरफ इंगित कर सके। परंतु निर्वाण का अनुभव हमें खुद ही करना होगा। यह ध्यान के द्वारा किया जाता है। गौतम बुद्ध ने कहा था कि निर्वाण का अनुभव बौद्धों द्वारा स्वयं के भीतर ही किया जाता है। पहले यदि निर्वाण हमें शब्दों में न समझाया जाए तो हम कैसे जान सकते हैं कि ध्यान किस पर किया जाए। जब तक आप को पथ न दिखाया जाए, तब तक आप इस पर न चल सकेंगे। निर्वाण, द्वैत की सभी धारणाओं से बाहर है इसलिए यह अच्छे-बुरे, ठीक-गलत, मौजूद-गैरमौजूद की धारणाओं से परे है। यह सभी स्थितियाँ पारस्परिक विरोधी हैं जो केवल लेबल है तथा भाषा द्वारा निर्मित किए जाते हैं। इनका महत्व विचारों की अभिव्यति और इन्द्रियों के द्वारा अनुभव करने से है। गौतम बुद्ध ने बताया कि निर्वाण उच्चतम आनंद है परंतु वह सांसारिक आनंद की बात नहीं कर रहे थे, जिस के लिए हम दैनिक जीवन में प्रयासरत सापेक्षता, समय और स्थान से मुति की बात कर रहे थे। लगभग सभी धर्मों ने कोई न कोई लक्ष्य निर्धारित किया है जिसे आप को प्राप्त करना होता है। परंतु निर्वाण ऐसा नहीं है। यह धारणाओं और कल्पनाओं से परे है। यह स्थायीत्व और शून्यता की अतियों से परे है।

लोग सोचते हैं कि निर्वाण स्वर्ग के समान है जो खुशियों से भरा है और इस संसार के विपरीत है। वे कल्पना करते हैं कि उस जगत में रोज सूरज निकलता है। वहाँ केवल भले लोग हैं, किसी को काम करने की आवश्यकता नहीं है, वहाँ धन की कोई चिंता नहीं है, सभी आपस में मित्र हैं और हर क्षण सुख और आनंद से भरा है। परंतु स्वर्ग की यह कल्पना हमारे द्वैतवदी मन की सोच है जो उन वस्तुओं से बनी है जो हमें पसंद है। परंतु उन वस्तुओं का क्या जो और लोगों को पसंद है, हमें नहीं। मुझे ऐसा स्वर्ग चाहिए जहां दोपहर के खाने में माँस खाने को मिलता हो? इस प्रकार यदि हम सब स्वर्ग की अलगअलग धारणा पर विचार करेंगे तो हम समझ सकेंगे कि हम एक परिस्थिति संसार को दूसरे से बदल रहे हैं। इस प्रकार वह स्वर्ग भी इस संसार की भांति नश्वर होगा।

बौद्ध धर्म में हमें अंतिम लक्ष्य प्राप्त करने के लिए मरना नहीं पड़ता जैसा कि बाकी धमों में। यह इस जीवन में ही प्राप्त किया जा सकता है। निर्वाण क लिए मृत्यु असंगत है। हम महसूस करते हैं कि यह जीवन हमें अंसतोष प्रदान कर दुख देता है और मृत्यु ही एकमात्र मार्ग है। हम सोचते हैं कि मृत्यु के बाद हम चमत्कार से स्वर्ग में भेज दिये जाएंगे जहाँ निर्वाण है। परंतु निर्वाण कोई स्थान नहीं है यह तीन विषों की समाप्ति है। बुद्ध ने इसे पूर्ण शांति से परिभाषित किया है। यह इच्छाओं, क्रोध और अन्य दुखों से मुत मन की स्थिति है। निर्वाण कोई परिणाम नहीं है क्योंकि यदि होता तो, यह भी किसी कारण का परिणाम होता, जो इसे यौगिक तथा अस्थायी बना देता । परंतु निर्वाण प्राकृतिक, अजन्मा और अविनाशी है। समस्या यह है कि निर्वाण हमारी समझ से बाहर है। यह बुद्धिमता से नहीं समझा जा सकता क्योंकि निर्वाण ही हमारा सत्य स्वभाव है। निर्वाण ही ज्ञान है।

बुद्धिमता और ज्ञान में बहुत बड़ा अंतर है। बुद्धिमता प्राप्त की जा सकती है, यह कभी भी वास्तविक नहीं होती है और बाहर से सीखी जाती है। मृत्यु होने पर बुद्धिमता समाप्त हो जाती है परंतु ज्ञान अगले जीवन में चला जाता है। संस्कृत में इसे विद्या या ज्ञान कहा जाता है। और प्रबुद्ध ज्ञान खैतवादी सोच के बाहर है यह ज्ञान ही हमारा बुद्ध स्वभाव है और बौद्ध धर्म का सार है। अच्छी खबर यह है कि यह बुद्ध स्वभाव हमारे भीतर ही है। यह आप का ही भाग है। आप सत्य में यही हैं। यह आप का सार है। आप को बुद्ध बनने के लिए कहीं और देखने की आवश्यकता नहीं है। आप को बुद्ध होने के लिए मरने, भूखा रहने, शरीर पर राख मलने, गर्म कोयले पर चलने या किसी उच्च शक्ति की जरुरत नहीं है। बुद्धत्व आप की पंहुच में है और इसे प्राप्त किया जा सकता है क्योंकि यह आपका स्वभाव है। आप पहले से ही बुद्ध हैं। तथागतगभ सूत्र बताता है:- सभी जीवित प्राणी उनकी पवित्रताओं और अनेक जीवनों की यात्रा के बावजूद मूलतः बुद्ध के समान हैं। मैत्रेया के उत्तरतन्त्र के अनुसार: सभी प्राणियों में बुद्धत्व का सार मौजूद है क्योंकि उन में बुद्ध के ज्ञान का वास है। हम बुद्ध स्वभाव को प्राप्त क्यों नहीं कर पाते? हम सभी कर सकते हैं। परंतु हमारा बुद्ध स्वभाव इस प्रकार से ढका हुआ है जैसे हीरा कीचड़ में सना हो। यहाँ हीरा हमारा बुद्ध स्वभाव है और कीचड़ तीन विषों से बनता है। अनंत काल से हम गलत दृष्टिकोण में पडे हुए हैं। हम सांसारिक तथा भौतिक वस्तुओं की इच्छा रखते हैं और विश्वास करते हैं कि ये वस्तुएँ हमें खुशी प्रदान करेंगी। जो वस्तुएँ हमारे दृष्टिकोण में नहीं समाती हम उन्हें नापसंद करते हैं। जैसे स्थायीत्व, "में" की भावना और डैतवाद। ये सभी कीचड़ हैं जिसने हमारा हीरा या बुद्ध स्वभाव ढका हुआ है। यदि हम दूध का मंथन करते हैं तो हमें मक्खन प्राप्त होता है परन्तु पानी का आप जितना भी मंथन करो आप को कभी मक्खन प्राप्त नहीं होगा। यदि आप तिल का बीज दबाओगे तो आप को तिल का तेल प्राप्त होगा, परन्तु यदि आप रेत को जितना भी दबाओ, आप को कभी तेल प्राप्त नहीं होगा। ऐसा क्यों है? ऐसा इसलिए है क्योंकि मक्खन और तेल की संभावना दुध और तिल में मौजूद है, पानी व रेत में नहीं। अत: निर्वाण की सम्भावना हम सब के भीतर है। यह हमारा असल स्वभाव है परंतु इसके लिए हमें इस के कारण सक्रिय करने होंगे जो कि मन प्रशिक्षण और ध्यान द्वारा किए जा सकते हैं।

उत्तरातन्त्र सूत्र में मैत्रेया ने कहा है कि बुद्धत्व के सार में प्रवेश करने में चार रूकावटे हैं :-

धर्म के प्रति नकारात्मकता। "मैं" की भावना की मौजूदगी का विचार। संसार के दुखों का भय और प्राणियों के लाभ की उपेक्षा यह चार प्रकार की रूकावटें हैंपहली रूकावट यह है कि प्राणियों में बुद्ध और उन की शिक्षाओं के प्रति अविश्वास और नास्तिकता होना। यदि आप बुद्ध के शब्दों को पसंद और उनमें विश्वास नहीं करते तो आप उन के मार्ग

पर कभी चलना नहीं चाहोगे। "मैं"की भावना में विश्वास दूसरी रूकावट है यदि आप ‘‘खुद’’ में विश्वास करते हैं तो आपको बुद्धत्व प्राप्त करने में बड़ी समस्याएं होंगी क्योंकि यह "मैं" सभी नकारात्मकताओं की जड़ है।

तीसरी रूकावट संसार के दुखों का भय है हम सदा दुखों को समाप्त करना चाहते हैं परंतु उसके लिए यह समझना होगा कि दुख सत्य नहीं है। इनका स्वभाव शून्य है यदि आप ये समझ पाएं तो आप को कोई भय नहीं होगा और आप सभी जीवों को निर्वाण प्राप्त कराने में सहायक होंगे। चौथी व अंतिम रुकावष्ट, संवादेनशील प्राणियों के प्रति चिंता की कमी होना है। जब हम में किसी की सहायता करने की इच्छा नहीं होती तो इस तरह के व्यक्ति में केवल अपनी समस्याओं की चिंता होती है और वे दूसरों की उपेक्षा करते हैं। इस तरह का व्यवहार बुद्धत्व की प्राप्ति में रूकावट पैदा करता है। इन चारों समस्याओं के समाधान के लिए कुछ उपाय किए जाने चाहिए। यह उपाय हैं: बुद्ध की शिक्षाओं में विश्वास, यह अनुभव करने का प्रयास कि कोई ‘‘स्वतंत्र मैं’’ नहीं है। दुखों की शून्यता की समझ और सारे प्राणियों के प्रति करूणा। इन से हमें अपनी असल क्षमता का ज्ञान प्राप्त करने में सहायता मिलेगी। यद्यपि हमारा सत्य स्वभाव ढका हुआ है परंतु यह किसी भी तरह कलंकित या दुषित नहीं है। एक बार रूकावटें दूर कर दी जाएं तो हमारा असल सत्य स्वभाव खुद-ब-खुद चमकने लगेगा। जिस प्रकार आकाश में बादलों के छट जाने से सूर्य की रोशनी स्वत: ही दिखाई पड़ती है। मैं जो कहने का प्रयास कर रहा हूँ वह यह है कि निर्वाण प्राप्त करने के लिए हमें किसी बाहरी शक्ति की आवश्यकता नहीं है। यह हमारे भीतर पहले से ही मौजूद है। हम ध्यान के द्वारा अपना असल स्वभाव जानकर मुति प्राप्त कर सकते हैं।

हमारा सत्य स्वभाव समझ व धारणाओं और विचारों व भाषाओं से पूर्णत: परे है। हमें इसे प्राप्त करने के लिए तीनों विषों- इच्छा, घृणा और अज्ञानता का नाश करना होगा।

हमें केवल अच्छे कर्म करने और करूणावान होने पर भरोसा नहीं करना चाहिए इससे हमें अगला जीवन अच्छा प्राप्त होगा परंतु इससे हम निर्वाण प्राप्त पहुंचने के लिए प्रयोग करनी चाहिए। परंतु हमें विचारों के इस जाल में भी नहीं फंसना चाहिए कि संसार और निर्वाण पृथक-पृथक हैं। वे समान हैं परंतु संसार दुखों से भरा है जबकि निर्वाण गहन शांति है। हम सभी में निर्वाण प्राप्त करने का सामथ्र्य है। इस बिन्दु पर विचार करें और मैं आशा करता हूँ कि यह आपको बुद्ध की शिक्षाएं ग्रहण करने और बुद्धत्व प्राप्त करने में प्रोत्साहित करेगा |

米米米

Acknowledgements

This book was originally published in English and so many people have helped and Supported me in producing this translation. I do not speak Hindi myself, so I have had to rely very heavily on my students and friends. I want to thank you all for what you have done for me.

I am eternally grateful to Arun Sood and Dalvinder Singh for translating this book. Their hard work and dedication is very much appreciated.

A very special thank you to Tara & Martin for editing the translation - I am forever in your debt.

| Would also like to thank Manish Sharma for proofreading, and Pawn Kumar for typing the book.

Listed below, in no particular order, are the names of the generous people who crowdfunded this book. There is no doubt that this book would not have been possible without their contribution. I will not forget your kindness and Compassion.

Emma Parkinson

Christopher Spurgeon

Steven Turnham

Marisa & Paul Linihan

Tony Pinnegar

Chris Luke Zoumides

Aman Arora

Dalvinder Singh

Mark Johnson

Lynne Pook

Sonia

Bob Wright

Dipak

Catherine Granett

Martin Boudin

Meghan O'Connor

Karl Antz

Richard Ravelin

Amy Bernheisel

My final thanks go to everyone not mentioned here, and there are many. Thank you for your encouragement and Support throughout this long, and Sometimes difficult, process.

Karma Yeshe Rabgye